COSMO Ianuarie 2017

SEDUCĂTOARE • PUTERNICĂ • FEMININĂ

BURDA ROMÂNIA

NR. 1 (203/2017)

COSMOPOLITAN

HOT ÎN 2017

Tehnologii, dileme sociale și direcții profesionale la modă în noul an

AQUALOVE

Ghidul amatoarei de partide HOT la duș

Puf, o divă

Poartă puffa peste rochii și cele mai cool tricotaje!

#WINTERISCOMING

JENNA DEWAN TATUM

Femeia cu CEL MAI DORIT SOȚ din lume (hey, Channing)

AMOR SIROPOS

Cocktailuri delicioase & manichiurile lor pereche (p.60)

BEAUTY ABC

Recuperarea post-party începe acum!

12 moduri ingenioase de a economisi TIMP

FACI SUPERIMPRESIE LA PETRECEREA COMPANIEI
CONVINGI INVESTITORII SĂ SPONSORIZEZE ACEL PROIECT CARITABIL
DANSEZI DE BUCURIE
ATERIZEZI CHIAR ÎN BRAȚELE LUI...
ÎNCEPUTUL TUTUROR POSIBILITĂȚILOR
ESTI MULT MAI FERICITĂ

DECIZI CĂ VEI SPONSORIZA UN PROIECT CARITABIL

ȘI TE SIMȚI CU 82% MAI GENEROS

N-AI CUM SĂ NU REMARCI FERICIREA EI

EȘTI CU 90% MAI ÎNCREZĂTOR ÎN ȘARMUL TĂU

ÎNCĂ UN PAS DE DANS ȘI E CHIAR ÎN BRAȚELE TALE

LE CUMPERI

BENVENUTI

ASTA E FRUMUSEȚEA PANTOFILOR!

PANTENE
PANTENE
PRO-V
REPAIR & PROTECT
ΑΝΑΔΟΜΗΣΗ & ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ
PANTENE
PRO-V
REPAIR & PROTECT
ΑΝΑΔΟΜΗΣΗ & ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ
PRO-V

„În timp ce lucrez intens la cea de-a doua carte, *Cartea Părului Sănătos*, îmi dau seama că am intrat în perioada sezonului rece. Este o perioadă dificilă pentru oricine vrea să aibă grijă de părul său. Nu este vorba doar de frig sau deshidratare; ci și de cochetăria de a avea o coafură care să îți pună frumusețea în valoare. De aceea, rutina de îngrijire și gama folosită trebuie adaptate acestei perioade a anului.

Din acest motiv, eu folosesc **Pantene Repair & Protect**. Dacă folosești alte produse Pantene și ești mulțumită, atunci îți recomand să rămâi cu ele. Însă nu uita: **părul Pantene este un păr puternic; iar un păr puternic este un păr frumos**.

Spun acest lucru cu atât mai mult cu cât trebuie să începem să ne gândim la coafura de Revelion. De-a lungul acestui proiect, părul meu a suferit multe transformări. A fost modul meu de a demonstra că cel mai frumos păr este părul sănătos. De aceea, pot să vă arăt cum puteți să străluciți în această noapte importantă dintre ani cu o coafură inspirată din tradițiile românești.”

Ca să obții acest look, ai nevoie de:

Când părul s-a uscat, separă-l în două secțiuni: calota și partea din spate

Ondulează secțiunea din spate cu un ondulator conic

Împletește în spic partea de calotă folosind șuvițe de păr atât din partea de sus, cât și din cea de jos

Prinde apoi cu agrafe terminația cozii împletite, ascunzând capetele șuvițelor împletite

Folosește-te de degete pentru a lăți împletitura

Fixează tot look-ul cu un fixativ lejer. Poți obține o împletitură mai vizibilă dacă, la final, după ce ai fixat totul, îți folosești degetele pentru a o lăți trăgând sus-jos de ea

COSMOPOLITAN

Trimite un e-mail la **cosmopolitan@burda.ro** și ia-ne la întrebări!

REDACTOR-ŞEF: **Diana Colcer**
ART DIRECTOR: **Cristina Ion**
MANAGING EDITOR: **Teodora Tircă**
REDACTOR COORDONATOR: **Roxana Dobriță**
CONTRIBUTORS:
BEAUTY DIRECTOR: **Ana-Maria Prunariu**
FASHION DIRECTOR: **Amir Dobos**
FASHION EDITOR: **Anca Stăruială**
REDACTORI: **Alina Aliman, Mihai Scariat, Vlad Tăusance,**
CORECTURĂ: **Luminița Georgescu**
FOTO: **Tibi Cienci, Victor Dancea**
CREDITE: **Gili Pringle, Pavel Havlicek, Kristen Ingersoll, Lauren Panariello, Rose Marie Walano, Courtney Rubin, Logan Hill, Taffy Brodesser-Akner, Marissa Gainsburg, Ashley Ross, Jessica Girdwain, Sara Stewart, James Worthington Demolet, Liz Plosser, Loni Albert, Chelsea Handler, Shelly Velia, Peter Pedonomou**

Revista **COSMOPOLITAN** este publicată de **BURDA ROMÂNIA**
Ne puteți scrie pe adresa: Bd. Decebal nr. 25-29, Olympia Tower, etaj 4, sector 3, București, Cod Poștal 030964
E-mail: cosmopolitan@burda.ro
Tel.: 037 210 60 00; **Fax:** 021 311 35 87
Abonamente tel.: 037 210 60 00; 021 311 35 87 (abonamente@burda.ro)

BurdaInternational

ADMINISTRATOR: Sandrin Apostoloiu
PUBLISHER: Daniel Secărea
EDITORIAL DIRECTOR: Susana Pletea
FINANCIAL DIRECTOR: Ioana Caloian
GROUP MANAGER ADVERTISING: Florentina Păuna-Lauda
ADVERTISING SALES MANAGER: Maria Burnea
MARKETING & COMMUNICATIONS DIRECTOR: Alina Gavriliă
CHIEF DIGITAL OFFICER: Daniel Secăreanu
FOTOEDITOR: Ovidiu Nuță **TIPOGRAFIE:** Tipărit la Radin Print prin reprezentanții exclusivi pentru România 4 Colours
WWW.4colours.ro
DISTRIBUIRE: Burda România distrib@burda.ro
ISSN: 1583-6509

INTERNATIONAL AD SALES REPRESENTATIVES

USA HEARST ADVERTISING WORLDWIDE sit **Jeannette Chang** jchang@hearst.com **ITALIA, BURDA INTERNATIONAL Mariolina Sciari** mariolina.sciari@burda-vsg.it **GERMANIA, BURDA COMMUNITY NETWORK Michael Neuwirth** michael.neuwirth@burda.com **Vanessa von Minckwitz** vanessa.vonminckwitz@burda.com **AUSTRIA/ELVEȚIA, BURDA COMMUNITY NETWORK Goran Vukota** goran.vukota@burda.com **FRANȚA/LUXEMBURG, BURDA COMMUNITY NETWORK Marion Badolle-Feick** marion.badolle-feick@burda.com **UCRAINA, BURDA COMMUNITY NETWORK Jeannine Soeldner** jeannine.soeldner@burda.com **CANADA/MEXIC, BURDA COMMUNITY NETWORK Salvatore Zammuto** salvatore.zammuto@burda.com

HEARST INTERNATIONAL
PRESIDENT/CEO: Duncan Edwards
SENIOR VICE PRESIDENT/CFO AND GENERAL MANAGER: Simon Horne
SENIOR VICE PRESIDENT/DIRECTOR OF LICENSING AND BUSINESS DEVELOPMENT: Gautam Rao; SENIOR VICE PRESIDENT/INTERNATIONAL PUBLISHING DIRECTOR: Jeannette Chang; SENIOR VICE PRESIDENT/EDITORIAL DIRECTOR: Kim St. Clair Bodden; EXECUTIVE DIRECTOR/EDITORIAL: Astrid O. Bertoncini; CREATIVE DIRECTOR: Peter Yates; FASHION/ENTERTAINMENT DIRECTOR: Kristen Ingersoll; INTERNATIONAL EDITIONS EDITORS: Jacquelyn Galgey and Shahrzad Golchin; EDITOR-IN-CHIEF, COSMOPOLITAN (1965-1997): Helen Gurley Brown

Editor, Argentina: María José Grillo **Editor Australia:** Claire Askew **Editor, Brazil:** Cristina Naumova **Editor, Britain:** Farrah Storr **Bulgaria Editor, Chile:** Ignacia Uribe **Editor, China:** Yvonne Liu **Editor, Croatia:** Aleksandra Orlić **Editor, Czech Republic:** Sabrina Karasova **Editor, Finland:** Stina Mantyniemi **Editor, France:** Marie La Fonta **Editor, Germany:** Anja Delastik **Greece Editor, Hong Kong:** Ruqiyah Law Kam Ying **Editor, Hungary:** Johanna Sabján **Editor, India:** Nandini Bhalla **Editor, Indonesia:** Filissya Thunggawan **Editor, Italy:** Francesca Delogu **Editor Kazakhstan:** Azza Yesmagambetova **Editor, Korea:** Hyun Joo Kim **Latin America Latvia Editor, Lituania** Kalikauskiene Malaysia **Editor, Middle East:** Brooke Dallow **Mongolia Editor, Netherlands:** Anne Marije de Vries Lentsch **Editor, Philippines:** Myrza Sison **Editor, Poland:** Hanna Wolska **Editor, Portugal:** Sandra Mauricio **Editor, Russia** Polina Sokhranova **Editor, Serbia:** Nasja Veljkovic **Editor, Slovenia:** Manca Campa Pavšin **South Africa Editor, Spain:** Ana Ureña **Editor, Sri Lanka:** Trevina Abeyesundere **Editor, Turkey:** Ozlem Kotan **Editor, Ukraine:** Oleksandra Burynska **Editor, USA:** Michele Promaulayko

© Copyright THE HEARST CORPORATION
Toate drepturile asupra revistei **COSMOPOLITAN** aparțin Burda România. Reproducerile integrale sau parțiale a textelor sau a ilustrațiilor din orice ediție a revistei **COSMOPOLITAN**, românească sau internațională, este posibilă numai cu acordul prealabil scris al Burda România. Prelevarea intelectuală se pedepsește conform legii. Fotografiile modelelor care apar în **COSMOPOLITAN** au rol strict vizual. **COSMOPOLITAN** nu își asumă sub nicio formă implicarea modelelor/-lor respective în subiectele/-ele/-or pe care le ilustrează.

Revista COSMOPOLITAN este auditată BRAT în perioada aprilie 2015 – martie 2016.
Publicație cu beneficiază de rectificare de audiență conform SNA. măsurate în perioada februarie 2015 – august 2016.

FOTO: JON PETERSON, STUDIO D

IANUARIE 2017

Titluri pe coperță

36 Puf, o divă. Poartă puffa peste rochii și cele mai cool tricotaje! #winteriscoming
57 Beauty ABC: recuperarea post-party începe acum!
60 Amor siropos. Cocktailuri delicioase&manichiurile lor pereche.
78 Hot în 2017. Tehnologii, dileme sociale și direcții profesionale la modă în noul an.
84 12 moduri ingenioase de a economisi timp.
88 Aqua LOVE. Ghidul amatoarei de partide HOT la duș.
96 Jenna Dewan Tatum. Femeia cu cel mai dorit soț din lume (hey, Channing…).

FOTOGRAFII: ERIC RAY DAVIDSON
STYLING: AYA KANAI.
Coafură: Chris McMillan/Living Proof.
Machiaj: Jo Baker cu produse ESTÉE LAUDER Cosmetics.
Manichiură: Christina Aviles folosind Dior Vernis.
Producție: First Shot Productions

FOTO: TIBI CLENCI, PR.

BUZZ
15 Bărbați hot&cățeii adorabili.
16 20 de motive să-ți placă luna asta.
18 Social media desexualizează sfârcul?
19 Feminista lunii. Natalie Portman.
20 Interviu cu Oana Tache.
22 Cum am ajuns… influencer.

STYLE
25 Carried away.
30 Velvet underground.
32 Poveste de iarnă.
37 Star wars: Little black dress.
38 4 moduri de a purta pantaloni evazați.
40 Lecția de istorie: rochia fără pereche.
42 Ținute fabuloase de party.

BEAUTY
51 Happy new you!
52 Glossar de beauty pentru 2017.
56 Parfumuri. La vie en rose.
58 Shopping ca un beauty editor.
66 Manichiura zodiei tale.
68 Beauty #afterparty.
69 Cele mai hot știri de frumusețe.

#SELFIE
71 De ce e sănătos să fii recunoscătoare.
72 Cum să o iei de la capăt.
76 Rezoluții 2017: a doua șansă.
80 Multitaskingul prăjește creierul?
82 Ce să nu pui niciodată într-un e-mail.

LOVE BITES
87 Super sex facts.
90 Goana după un iubit e ca goana după un apartament?
92 Retrosexualul. Loterie la cutie.
94 Manthropology.

FEATURES
102 Street couture.
112 Nonșalanță.

SUPERBODY
121 Ce înseamnă eco-cooking?
122 Fit, dar leneș.
124 Body news.

FREESTYLER
127 Cheers! Ce să bei, unde.
130 Deco. Care e stilul tău?
133 Citește: albume de modă.
134 Filme. Alege-ți blockbusterul de sărbătoare.
136 Food Buzz.
144 Oprește certurile pe tema banilor.
146 Dilema. Ce am înțeles din 2016?

RUBRICI PERMANENTE
8 Editor's note.
12 Dragă COSMO.
138 Horoscop 2017.
145 Adrese. Harta ta de shopping.

P.S. We love you!

Prima reacție a oricui mă aude spunând că cea mai lungă relație din viața fiecăruia e aceea cu sine, este să protesteze și să mă privească cu suspiciune. Asta pentru că nimeni nu se oprește să audă continuarea.

Cea mai lungă relație din viața noastră este aceea cu noi înșine nu pentru că suntem egoiști, mai confortabili cu singurătatea, incapabili să primim afecțiune sau să-i iubim pe ceilalți. Ci pentru că încă din copilărie, din momentul în care devenim conștienți de sine, și până în ziua în care murim, noi suntem singurii forțați cu adevărat să trăim mereu în propria companie, să ne acceptăm, să ne iertăm și să învățăm să ne educăm spre a fi mai buni, în ciuda greșelilor, a slăbiciunilor și a nereușitelor noastre. Singura cealaltă persoană capabilă de asemenea gesturi de iubire necondiționată nu poate fi decât proverbialul și controversatul „suflet-pereche".

Iar acum știu că și tu zâmbești. Fiindcă indiferent de prezența sau absența acestuia în viața ta, numai o bună relație cu tine pune bazele unor relații minunate, sincere și extraordinare cu cei dragi! Eu zic să fie aceasta „rezoluția" de bază pe care să o punem în practică în 2017 – iar COSMO este aici să te susțină în fiecare demers al tău.

Pentru început, citește ghidul nostru de bună purtare pentru luatul de la capăt, indiferent care ar fi „bagajul" de care ai avut, în sfârșit, curajul să te debarasezi (p. 72). Apoi fă-ți planuri de carieră informându-te despre cum contracarezi efectele nocive ale multitaskingului (p. 80) și care vor fi tehnologiile, curentele sociale și directiile profesionale în anul ce urmează (p. 78). Iar pentru amuzament și o apariție memorabilă la petrecerile de sezon, te învățăm pas cu pas cum să-ți realizezi manichiuri inspirate de cocktailurile tale preferate (p. 60)! La mulți ani!

Scrie-mi pe: diana.colcer@burda.ro
Urmărește-mă pe Instagram: @dianacolcer

Diana

HERBALIFE
SKIN

O piele mai luminoasă, mai fină și mai tânără pentru finalul de an!

NUTRIȚIE INTELIGENTĂ PENTRU PIELE
REZULTATE ÎN 7 ZILE*

Produsele noastre testate clinic te ajută la obținerea de rezultate zilnice optime:

- Diminuarea aspectului liniilor fine de expresie și al ridurilor în doar 7 zile.**
- Pielea devine semnificativ mai catifelată, mai netedă, mai strălucitoare și mai luminoasă, în doar 7 zile.***
- Gama Herbalife SKIN fără parabeni adăugați, nu conține sulfați și a fost testată dermatologic.****

*Rezultate aplicabile pentru Serumul pentru reducerea ridurilor, Crema regeneratoare de noapte, Crema hidratantă pentru strălucire zilnică, Crema hidratantă protectoare FPS 30, Crema hidratantă pentru ochi și Gelul tonifiant pentru ochi.

** Testat pe 30 de subiecți: asprimea pielii măsurată cu Visioscan la intervale de 0, 7 și 42 zile.

***Testat pe 30 de subiecți: catifelare, netezime, strălucire și luminozitate măsurate pe o scară de evaluare vizuală la intervale de 2, 4 și 7 zile.

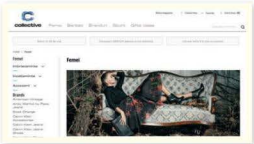
****Produsele fără sulfați sunt: Loțiune de curățare cu efect calmant pe bază de Aloe, Gel de curățare cu efect de netezire pe bază de citrice și Exfoliant cu efect instantaneu pe bază de fructe de pădure.

www.herbalife.ro

www.facebook.com/Herbalife

SPECIAL PENTRU #COSMOGIRLS, **collective** ȘI COSMOPOLITAN AU ORGANIZAT CEL MAI TARE CONCURS DE MODĂ!

Luna noiembrie a fost plină de surprize pentru #CosmoGirls, în special pentru cele care au participat la concursul **„Style is in our nature”** organizat de **COSMOPOLITAN** și **collective**. Premiul cel mare a fost o ținută **collective** în valoare de 600 de euro, iar pentru el s-au „bătut” sute de fashioniste! Probele susținute? Simțul estetic și capacitatea de a-și defini stilul personal. Cunoaște-le pe cele două norocoase câștigătoare, Roxana Neacșu și Dana Țințe, și pătrunde în culisele experienței lor de shopping!



CUM PUTEAI ȘI TU CÂȘTIGA O ȚINUTĂ COLLECTIVE?

Folosind haine și accesorii din colecțiile **collective** pentru toamnă-iarnă 2016, disponibile pentru shopping și pe site-ul **collectiveonline.com**, participantele la concursul nostru au fost invitate să își creeze ținuta ideală, care să le reprezinte în totalitate stilul și personalitatea. Concursul a durat două săptămâni și sute de fashioniste s-au înscris pe site-ul nostru, **yourstyle.cosmopolitan.ro**, încercând să compună un outfit demn de premiul cel mare!

CINE A „JURIZAT” SIMȚUL ESTETIC AL PARTICIPANTELOR?

ANA-MARIA PRUNARIU, Beauty Director COSMOPOLITAN

AMIR DOBOS, Fashion Director COSMOPOLITAN

ALINA EREMIA, Cântăreață

STEPHAN PELGER, Designer

IAR PEREMIUL CEL MARE A FOST...

...O experiență de shopping personalizat alături de **Alina Eremia** și **Stephan Pelger** și consiliere de stil și beauty de la editorii COSMOPOLITAN. În plus – și cel mai important pentru fete – în cadrul unui eveniment pe care l-am organizat în magazinul **collective** din str. Ion Câmpineanu, nr. 2, București, fericitele noastre câștigătoare au avut ocazia fantastică de a-și alege o ținută completă, în valoare de 600 euro, oferită de **collective**.

JURIUL A VOTAT ȘI A DECIS!

După lungi deliberări și după ce au fost verificate toate criteriile de înscriere în concurs, **Roxana Neacșu** și **Dana Țințe** au fost alese drept cele mai talentate fashioniste — iată ținutele care le-au „calificat”!

TINUTA CREATĂ DE **TINTE DANA**

TINUTA CREATĂ DE **ROXANA NEACSU**

O EXPERIENȚĂ DE SHOPPING MINUNATĂ!

Câștigătoarele ținutelor oferite de **collective** și-au ales premiul făcând shopping alături de Alina Eremia și Stephan Pelger!
Iată cum s-au distrat fericitele câștigătoare la experiența de shopping și beauty COSMOPOLITAN & **collective**!

SPECIALIȘTII COSMOPOLITAN AU CONSILIAT FETELE...

Amir Doboș (Fashion Director COSMOPOLITAN) și Ana-Maria Prunariu (Beauty Director COSMOPOLITAN) au oferit sfaturi prețioase câștigătoarelor despre cum să creeze un outfit street style și unul adecvat unui party.

VEDETELE AU VORBIT DESPRE TRENDURILE COLLECTIVE ȘI STILUL PERSONAL.

Alina Eremia a vorbit despre propriile alegeri vestimentare și despre importanța conturării unui stil personal, sfătuind cititoarele să investească în piese de calitate, iar Stephan Pelger a prezentat tendințele **collective** pentru noul sezon.

FETELE ȘI-AU COMPUS ȚINUTE PORNIND DE LA O „TEMĂ" DATĂ

Emoții mari! Câștigătoarele noastre au avut ocazia să arate ce au învățat de la specialiștii COSMOPOLITAN și **collective**, compunând singure ținute.

collective

FINAL FERICIT: FETELE PLEACĂ ACASĂ CU ȚINUTA CÂȘTIGĂTOARE!

După o zi de shopping epuizant, fetele și-au definit stilul COSMO și au plecat acasă cu cel mai râvnit premiu: câte o ținută **collective** în valoare de 600 euro!

Dragă Cosmo

Luptă pentru egalitate

Nu a fost articol al lunii decembrie care să nu mă impresioneze, dar *COSMO 2016 Equality Awards* a fost cel care mi-a încântat sufletul.
Mă bucur nespus de mult că v-aţi hotărât să celebrăm egalitatea. Este o ocazie nemaipomenită pentru a-i face vizibili pe toţi cei care au contribuit la schimbarea mentalităţilor în bine în ultimul an, la progresul societăţii, la înlăturarea rasismului, pe cei cărora nu le este teamă să iasă în faţă şi să lupte pentru principiile lor. Mă bucur că promovezi adevăratele valori. – NELIA

Dragă COSMO,

Am citit cu interes articolul *Mitul hoaţei de bărbaţi*, pentru că mi se pare că ilustrează perfect inegalitatea de gen despre care ai scris atât de convingător şi în alte rânduri. Da, ne-am obişnuit să-i atribuim Evei toate greşelile, în timp ce partenerii noştri sunt mai mereu absolviţi de păcat. Uităm că „hoaţa de bărbaţi" nici n-ar putea exista fără „vânătorul de amante" sau că fiecare dintre noi e responsabil pentru propriile greşeli. Primeşte, te rog, din partea mea locul I în COSMO 2016 Equality Awards! – ADINA

Accesoriu nemuritor

Perlele, un accesoriu atemporal, iată articolul care mi-a confirmat că pasiunea mea pentru perle nu este întâmplătoare şi din care am aflat lucruri noi despre aceste accesorii pe care le iubim cu privirea, dar şi cu sufletul. Mi-a plăcut felul captivant în care este structurat articolul: o lecţie de istorie, incitantă, presărată cu amănunte legate de viaţa celebrităţilor, cu denumiri generice ale modalităţilor de purtare a perlelor, cu încadrarea fotografiilor care ilustrează purtarea perlelor de-a lungul vremii. Mulţumesc, dragă COSMO, pentru că în acest secol al schimbării şi frivolităţii, mi-ai oferit un reper concret spre o valoare nepieritoare. – CARMENCITA

Christmas issues

Am apreciat fiecare punct al articolului *Cele 12 Adevăruri ale Crăciunului*. M-am regăsit în majoritatea şi în sfârşit am reuşit să văd diferenţa dintre a promite şi a înfăptui. Totodată, am reuşit să descopăr noi moduri de a-mi privi problemele şi soluţii pentru a le rezolva.
Acest articol mi-a arătat cât de important este să spun lucrurilor pe nume şi să mi le asum. – IRINA

Single e OK

Articolele lunii decembrie m-au cucerit de la prima vedere, însă reportajul *Jumătatea mea sunt eu* a fost cel mai captivant şi motivaţional articol pe care puteam să-l citesc.
Te simţi foarte bine atunci când citeşti ceva cu care te identifici, şi afli că nu e nimic în neregulă cu tine, că nu e anormal să fii singură. Important este să te preţuieşti şi să te iubeşti, indiferent dacă eşti sau nu într-o relaţie.
Atunci când îţi citesc paginile realizez de fiecare dată cât de multe lucruri mai am de învăţat, dar mă simt norocoasă pentru că îmi eşti alături şi mă înveţi să mă bucur în primul rând de mine. – MARINA

PREMIU luna ianuarie

Spune-ne părerile tale despre ediţia noastră de ianuarie şi te premiem cu fabuloasa paletă Sephora Geometricolor, ce conţine 80 de nuanţe de fard de pleoape, 32 glossuri pentru buze, 6 eyelinere, 4 nuanţe de fard pentru sprâncene, 4 blushuri, 4 nuanţe de fard pentru conturare + 2 tutoriale pentru un machiaj perfect. Premiu oferit de Sephora.

Spune-ne ce ţi-a plăcut (sau nu), ce articol ţi-a mers la suflet! Adresa noastră este aceasta: *cosmopolitan@burda.ro*. Mesajele cele mai interesante vor fi răsplătite!
Atenţie: impresiile tale despre COSMO ianuarie ar putea fi publicate în ediţia de februarie dacă ajung la noi până la data de 16 ianuarie. Verifică şi, dacă eşti câştigătoare, revendică-ţi premiul pe adresa de email a redacţiei: *cosmopolitan@burda.ro*, în termen de 30 de zile de la apariţia revistei.

Regulamentul de concurs este disponibil pe www.burda.ro.

Predeal

PRIMĂRIA PREDEAL

PERFECT — Winter — PREDEAL

PÂRTIA CLĂBUCET

DECEMBRIE 2016 - MARTIE 2017

CONCERTE ȘI PREMII

CONCURSURI DE SKI

ELECTRIC WINTER PARTY

KIDS SNOW FEST

fm Europa · COSMOPOLITAN · Men's Health · auto motor și sport · Zile și nopți

www.facebook.com/Predeal Pagina Oficială; www.predeal.ro

DEV PATEL ROONEY MARA
NOMINALIZATĂ LA PREMIILE OSCAR
DAVID WENHAM ŞI NICOLE KIDMAN
CÂŞTIGĂTOARE A PREMIULUI OSCAR

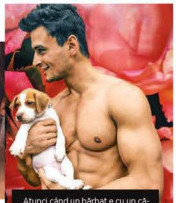
LA CINEMA DIN 20 IANUARIE 2017

MUSIC CHANNEL
COSMOPOLITAN
eVa.ro
9AM
MOVIE

The BUZZ

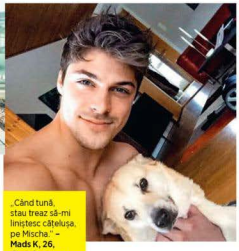
„Nu mi-am imaginat niciodată că voi avea un cățeluș de talie mică, dar Ruby, pitica prietenei mele, mi-a câștigat inima. Dar să nu mai spuneți la nimeni.” – **Jay M, 41, @ohmygoditsruby**

„Orice aș face pentru câinele meu, aș face și pentru o femeie. Orice are nevoie.” – **Rodrigo C, 31, @calaza**



„Atunci când un bărbat e cu un cățel, își arată acea parte vulnerabilă pe care femeile nu o văd mereu.” – **Evan B., 28, @evanfitness_nyc**

„Îmi iubesc câinele mai mult decât să mănânc o pizza pe un pat plin cu bani.” – **Nick B, 30, @nick_bateman**



„Când tună, stau treaz să-mi liniștesc cățelușa, pe Mischa.” – **Mads K, 26, @madswurms**

„Fetele îmi trimit mesaje spunându-mi că sunt drăguț... dar că e mai drăguț cățelul meu.” – **Vincent M, 23, @vin_cenzo_**

„În facultate, câinele meu a intrat într-un cămin de fete. Și-a făcut multe prietene în ziua aia.” – **Adam K, 31, @adamkenworth**

„La un moment dat, cățelușa mea a sărit pe două fete, murdărindu-le cu labele. Mi-a adus foarte multă atenție... nedorită!” – **Dougie J, 25, @dougiejoseph**

TIP HOT + CĂȚEL SIMPATIC

Ce e cu imaginea unui bărbat ținând în brațe un blănos drăgăstos de ne face ovarele să explodeze de duioșie?

FOTO: INSTAGRAM.
Text: Roxana Dobrițoi

20 MOTIVE SĂ-ȚI PLACĂ LUNA ASTA

1. IA-TI O ROATĂ DE Brie, Cheddar, Parmesan, Camembert sau toate la un loc! Pe 20 ianuarie e Ziua Iubitorilor de Brânză.

2. COLOREAZĂ-ȚI liniile buzelor cu noul Clinique Crayola Chubby Stick!

3. VREI UN OUTFIT CARE SĂ OPREASCĂ TRAFICUL? O fustă sau o pereche de pantaloni cool din vinil îți aduce acele câteva grade în plus de strălucire cool.

ASIGURĂ-TE CĂ PARFUMUL REZISTĂ TOATĂ NOAPTEA folosind Fragrance Lock, un produs inovator ce ține aroma „captivă" pe piele până la 12 ore!

8. DOWNLOADEAZĂ EMPIRE, aplicația de gaming a lui Nicki Minaj, și convinge-ți iubitul să o încercați împreună.

5. PE 1 IANUARIE ÎNCEP TOATE DIETELE, așa că e momentul să-ți upgradezi ținuta de sală. Nouă ne place acest top cool din noua linie athleisure de la Zara. (49,90 lei)

6. ACCESORIZEAZĂ-ȚI PRIETENUL BLĂNOS și uploadează rezultatul pe Instagram. Pe 14 ianuarie e Ziua Împopotonării Animalului de Companie (da, este pe bune).

7. BOTINELE SEZONULUI! Roșii ca focul și ale naibii de festive! Accesorizează-le cu elemente minimale și combinații de texturi surprinzătoare (botine din piele întoarsă, Topshop, 75 lire), pentru un look cu adevărat memorabil, de final/început de an!

FOTO: WIREIMAGE, BEN GOLDSTEIN/STUDIO D, GETTY IMAGES, IMAXTREE, J.MICKLE/STUDIO D, PR
Text: Roxana Ioanid

9

IA O GURĂ DE ȘAMPANIE de fiecare dată când pe Jimmy Fallon, gazda Globurilor de Aur de anul acesta (8 ianuarie), îl apucă pofta de cântat.

10 HIT PODCAST. COSMOPOLITAN Happy Hour, tinut de Elisa Benson, are de toate, de la discuții despre imagine și lupta cu greutatea la glume picante despre penisuri.

11 BUZE MATE. Colecția de lip kits a lui Kylie Jenner a însemnat moartea glossurilor. Și trendul pare să continue în forță și în 2017. Acum e momentul să-ți faci provizii generoase de Carmex.

16. THE GUCCI EFFECT. Prima regulă? Nu există reguli. Casa Gucci ne-a dat undă verde să mixăm trenduri, culori, imprimeuri și texturi, încălcând aproape orice regulă de stil anterioară. Îi dorim viață lungă acestui regat al libertății în modă.

- **17. DEFICIT DE ALIMENTE.** Se pare că rezervele de avocado și Prosecco sunt din ce în ce mai puține, amenințând curând cu dispariția. Brunch-urile din 2017 vor fi oricât de triste, oricât de scumpe.
- **18. MANTRA LUI 2017** vine de la Mandy Moore: „Totul cu moderație, inclusiv moderația."
- **19. FIRE CRESCUTE SUB PIELE?** Scapă de ele cu o tabletă de aspirină amestecată cu o linguriță de miere și o lingură de apă. Așa scapi de infecții și reduci aspectul umflat și roșeața pielii.
- **20. 100 LAYERS.** Probabil trendul de frumusețe care-ți mănâncă cel mai mult timp. #100layers spune să-ți aplici 100 de straturi de ojă, fond de ten, fard etc. Efort maxim pentru... încă nu ne dăm seama pentru ce (în afară de crampele cu care o să te pricopsești după).

12

ZARA LARSSON.

Suedeza îndrăzneață din spatele hiturilor *Lush Life* și *Ain't My Fault* își lansează noul album, *So Good*, luna asta.

DESPRE PIESELE CI PREFERATE DE PE ALBUM. *„E o melodie care se cheamă Missisippi*, despre o relație care se tot încheie și tot reîncepe. E ca atunci când numeri: One Mississippi, lucrurile merg bine, Two Mississippi, gata, ne-am despărțit. Am scris-o acum câțiva ani și aproape că n-a intrat pe album, dar îți prea mult la ea."

DORINȚĂ DE ÎNCEPUT DE AN. *„Să nu mai întârzii. Nu-mi lese niciodată. Din prima zi a anului, prima mea replică este: scuze că am întârziat."*

DESPRE CUM ȘI FOLOSEȘTE VOCEA. *„Părinții mei m-au învățat că e OK să pui la îndoială totul. Uneori au regretat că au făcut-o pentru că s-a întors împotriva lor – dacă-mi spuneau că nu pot să fac ceva, mereu îi întrebam de ce. Putem să vorbim ore întregi de ce se întâmplă în societate. Clar grație lor am încredere să spun sus și tare ce-mi doresc."*

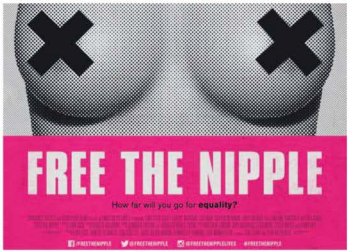
ALICIA KEYS. Pe noul album, *Here*, ritmurile ei soul sunt la fel de curajoase și superbe ca și estetica ei #nomakeup.

THE HAMILTON MIXTAPE. O combinație de superstaruri (Sia, Kelly Clarkson etc.), perfecte pentru când vrei să dai startul unei petreceri.

BRUNO MARS. Ridică-ți mâinile în aer – cam asta vei face pe fiecare piesă de pe *24k Magic*, de fapt.

SOCIAL MEDIA DESEXUALIZEAZĂ SFÂRCUL?

Oare mișcarea „Eliberează sfârcul" va reuși să transforme sânii într-o parte a corpului la fel de plictisitoare precum... cotul?



„Plasă transparentă cu cristale aplicate și... să-i ținem pumnii!"

NIMENI NU POATE UITA CE A PURTAT RIHANNA la decernarea premiilor CFDA în 2014 – de fapt, Adam Selman, care a creat rochia, a descris-o astfel: „Plasă transparentă cu cristale aplicate și... să-i ținem pumnii!" Peste ceva vreme, Instagram i-a șters „accidental" contul Rihannei după ce aceasta postase fotografii topless din ședințele foto realizate pentru revista *Lui*.

Apoi, social media a fost inundată de știrea că Scout Willis s-a plimbat fără sutien pe străzile din New York, iritată pentru că Instagram i-a șters contul după ce a postat un tricou ce avea imprimat o femeie în sânii goi. Iar lista celebrităților pe care Instagram le-a pedepsit după ce au încălcat regulile legate de nuditate poate continua.

Acest război în care sfârcul este mărul discordiei nu le aparține însă în exclusivitate celebrităților. Unei mame din Canada i s-a șters contul pentru că a postat o poză în care își alăpta copilul. Între timp, bărbații celebri pot posta oricâte poze topless doresc – James Franco a distribuit chiar o fotografie în care aproape că i se vedeau părțile intime. Deci, de ce e sfârcul feminin atât de scandalos? De ce îl privim ca pe un element cu puternice conotații sexuale, când el are, de fapt, niște atribuții practice extrem de importante, și anume, să hrănească un nou-născut?

Althea Andrews, care a ajutat la crearea unui club de carte topless, e de părere că sfârcul (sau controversa creată în jurul acestuia) este pur și simplu un construct social. „În unele culturi, sfârcul nu are nimic special. Dar în societatea noastră este atât de puternic sexualizat, încât oamenii fac ochii mari și scot sunete de mirare de fiecare dată când văd unul ușor expus", explică Andrews. „În New York este legal să umbli topless de 20 de ani, dar nimeni nu o face. Femeilor le este rușine să se expună astfel, sau le este frică de furia celor ce se vor simți jigniți de «neobrăzarea» lor", adaugă ea.

Aici intervine social media. Pe internet, sfârcul se bucură de atenție continuă și este atât de promovat, încât aproape că nimeni nu mai este surprins de expunerea lui. Cu toții îi cunoaștem sfârcurile Rihannei ca-n palmă. Și cui îi pasă? Până la urmă, merită tot atâta atenție precum clavicula sau orice altă parte a corpului.

FOTO: GETTY IMAGES, Traducere și adaptare: Teodora Trică

În fiecare lună îți prezentăm aici o femeie celebră, demnă de toată admirația ta. Pe cine admiri, cine te inspiră sau are un impact asupra vieții tale? Nominalizează „feminista lunii" pe **cosmopolitan.ro**

FEMINISTA NOASTRĂ FAVORITĂ

Natalie Portman

De la debutul ei cinematografic în *The Professional* (avea doar 12 ani) la câștigarea premiului Oscar pentru rolul balerinei cu probleme psihice din *Black Swan*, **Natalie Portman** e recunoscută pentru faptul că portretizează o gamă largă de personaje feminine puternice. Luna asta o vezi în *Jackie*, unde interpretează rolul lui Jackie Kennedy, rol care deja a atras atenția criticilor, care o consideră un adversar de temut în cursa pentru Oscarurile din februarie.

ÎN CEEA CE PRIVEȘTE FEMINISMUL, Natalie are niște păreri destul de solide legat de „greșelile" pe care le face Hollywoodul atunci când încearcă să marketeze filme ca având un puternic accent feminist. „Din punctul de vedere al celor de la Hollywood, o poveste feministă înseamnă că femeia e puternică, îi bate pe toți și iese învingătoare. Asta nu e o perspectivă feministă, e o perspectivă macho, din punctul meu de vedere. Un film despre o femeie slabă, vulnerabilă poate fi feminist dacă ne pune fată în față cu o persoană reală, cu care să putem empatiza", spunea ea într-un interviu. Ceea ce-și dorește sunt roluri de femei puternice create pe tipare originale, nu după chipul și asemănarea personajelor masculine (bătăioase, vocale și agresive). „Că vă convine sau nu, bărbații și femeile nu sunt la fel, iar pentru ca personajele să fie autentice, trebuie să fie luate în considerare aceste diferențe", explica ea.

Mi-o și imaginez pe Natalie, față în față cu regizori sau producători care încearcă să o convingă să accepte un rol spunându-i: „Uite, personajul ăsta este perfect pentru tine, tipa e independentă, știe să mânuiască o armă și să se apere, e o feministă". Ceea ce încearcă să transmită prin mesajul menționat mai sus e că nu poți să folosești cuvântul feminism – foarte „temut", în zilele noastre – ca să te scoți și să pretinzi că ai rezolvat problema lipsei personajelor feminine cu substrat real, o lipsă tot mai evidentă și mai arătată cu degetul în ultima perioadă. Mai mult decât atât, Natalie nu acuză doar lipsa rolurilor importante pentru femei, ci și lipsa filmelor mari, regizate de femei.

Nu s-a temut să-și arate fățiș nemulțumirea atunci când Patty Jenkins s-a văzut „obligată" să nu mai regizeze *Thor 2*, în favoarea unui regizor bărbat, Alan Taylor. Deși cei de la Marvel o plăcuseră inițial pe Patty, la puțină vreme după ce au decis să-i ofere cârma regizorală, au început să se întrebe dacă nu cumva „riscă" prea mult. Au explicat decizia de a o îndepărta spunând că „nu se mișca suficient de hotărât" și „alegerilor ei le lipsea claritatea". Dacă aici insistențele lui Natalie de o păstra pe Patty nu au dat roade, în cazul filmului autobiografic despre cariera la Curtea Supremă de Justiție a judecătoarei Ruth Bader Ginsbourg, *On the Basis of Sex* (în care Natalie va juca rolul principal), dorința de-a avea o femeie în scaunul de regizor i-a fost îndeplinită. „Nu sunt suficiente femei în industria asta și sunt atât de multe talentate!", a explicat ea.

Cât despre rolul din *Jackie* (premiera în România pe 23 ianuarie), Natalie continuă seria cu care ne-a obișnuit, oferindu-ne o interpretare cât se poate de intensă și personală a uneia dintre cele mai iubite și puternice Prime Doamne din istoria Statelor Unite. Îi ținem pumnii la Oscaruri!

„Pentru mine, feminismul un concept care înseamnă că ne acceptăm și luptăm ca tot mai multe lucruri să fie posibile pentru tot mai multe femei. Sunt prea mulți oameni care se cred îndreptățiți să spună ce e și ce nu e feminismul, ce poți și ce nu poți să faci ca femeie. Care-ți spun cum să fii ca mamă, cum să fii ca femeie de carieră. Ar fi grozav dacă am putea elimina toate aceste judecăți și ne-am sprijini mai mult. Trebuie să creăm o societate unde lucrul ăsta să fie posibil."

FOTO: GETTY IMAGES, 20TH CENTURY FOX. TEXT: ROXANA COSTEA

OANA TACHE 100% DIGITALĂ

Veșnic „în priză", talentata vloggeriță și realizatoare de programe TV te poate face să simți că nu pui osul la treabă destul! Iată de ce ar trebui să fii cu ochii pe această #CosmoGirl în 2017.

OANA TACHE ȘI-A ÎNCEPUT CARIERA în media în 1992, la emisiunea pentru copii *Abracadabra*. A făcut parte din Școala Vedetelor și a jucat în pelicula *Un Film Simplu* și în serialele *Doctori de mame* și *Pariu cu Viața*. Oana a fost DJ și realizator de programe la ProFM și este, din 2008, reprezentant și brand manager la MTV România, VJ și realizator de programe pentru celebrul brand muzical internațional. Este bloggerită și vloggerită și a dezvoltat o platformă educațională pentru tineri, MediaLike, în cadrul căreia își propune să stimuleze imaginația tinerilor, să îi provoace să-și descopere propriul univers creativ, să improvizeze și să se exprime liber și deschis atât în viața reală, cât și în mediul virtual. În 2017, Oana își propune să devină „100% digitală"!

COSMOPOLITAN: ȚI-AI DORIT MEREU SĂ LUCREZI ÎN MEDIA?

OANA TACHE: Până la 5 ani, îl „operam" pe bunicul în fiecare seară cu pila de unghii. Mă prezentam „Oana Doctor Tache Andreea" și visam să fiu chirurg. Tot de la bunicul m-am „contaminat" cu media – a fost directorul Teatrului Giulești o perioadă, și toată lumea spune că de-aici mi se trage. Însă, responsabilia „vinovată" pentru cei 24 de ani de TV, presă scrisă, radio, muzică, teatru, film și, mai nou, marketing și comunicare în online, este mama. Ea ne-a dus pe fratele meu și pe mine la primul casting, în 1992, și eu m-am hotărât pe loc. „Vreau să fiu acolo, pe scenă!", i-am spus... Și de atunci nu am mai renunțat la nebunia asta de vis devenit realitate. Și tata a contribuit din plin, și încă o face. Prinzi foarte multă încredere când auzi „Ești foarte bună și sunt mândru de tine!". A nu se interpreta că sunt vreo răsfățată. Dacă eram, nu mai munceam atât.

COSMO: CINE SUNT OAMENII CARE TE-AU INFLUENȚAT CEL MAI MULT DIN PUNCT DE VEDERE PROFESIONAL?

E o listă atât de lungă! E atâta lume de enumerat... Sunt genul care crede cu tărie că suntem suma experiențelor noastre și a interacțiunii cu oamenii pe care-i întâlnim, așa că mi-e foarte greu să mă rezum la una-două persoane și la un anume domeniu de activitate. Mama m-a învățat ce e ambiția! Dar sunt foarte mulți oameni cu care am lucrat sau încă lucrez, oameni care mi-au fost întâi colegi și s-au transformat în prieteni, oameni care cred în ideile mele new media și mi-au dat ocazia să mă dezvolt constant. De exemplu, mă „încarcă pozitiv" echipa cu care lucrez acum pentru proiectele mele digitale. Sigur aș uita să-i trec pe toți pe o listă, așa că mai bine nu o fac acum. Voi încheia cu fratele meu, care are grijă să mă mai așeze cu picioarele pe pământ.

COSMO: DESCRIE-ȚI ÎN CÂTEVA CUVINTE ARIA ACTIVITĂȚILOR DIN ACEST MOMENT – CU ALTE CUVINTE, CU CE TE OCUPI, OANA TACHE?

Sunt DIGITALĂ! Nu cred că mai poate spune cineva că internetul și video content development în zona de „www" sunt la ani distanță de realitatea noastră imediată. Asta se cere acum, în acest moment! Conținut exclusiv video digital de calitate, marketing și comunicare, storytelling, producție și endorsement – toate pe net, toate exploatate pe rețele sociale, pe platforme online. Mă specializez în asta. De curând am început un nou curs de Corporate Entrepreniorat prin e-learning la Universitatea din Maryland și când nu coordonez proiecte de conținut și comunicare pentru PROTV, sunt pe blogul meu, *oanatache.ro*, și pe #livologbyoanatache. Mă ocup și de brand management pentru MTV România și dezvolt proiectul educațional MediaLIKE pentru a arăta generației Y cum să folosească

FOTO: ARHIVA PERSONALĂ

tul respectiv, oameni care te pot demotiva și-ți pot „tăia" aripile. De aceea mediul online este atât de seducător în comparație cu televiziunea. Nu există un personaj sau un grup de oameni care să-ți pună frână. Pe net te poți exprima liber, exact așa cum ești, și ai feedback imediat. Ce îți poți dori mai mult?

COSMO: TE-AI SIMȚIT VREODATĂ DISCRIMINATĂ ÎN MEDIUL ÎN CARE LUCREZI?

Nu aș numi-o discriminare, pentru că românul, astăzi, deși în aparență pare direct și vulgar, nu este atât de xenofob și misogin când îl iei la bani mărunți. Nu am întâlnit piedici de acest tip pe parcursul carierei mele, dar m-am lovit uneori și de mentalități învechite, de lipsa de viziune sau de ambiții individuale care mi-au fost impuse fără legătură cu capacitățile mele profesionale și personale. Cred că important e să zâmbești și să îți urmezi visul, indiferent de obstacolele pe care le întâlnești. E datoria ta să fii cea mai bună versiune a ta, indiferent de factorii externi.

COSMO: CARE CREZI CĂ ESTE VIITORUL DOMENIULUI ÎN CARE ACTIVEZI? UNDE TE VEZI ÎN CÂTIVA ANI?

Cred că urmează o epocă transmedia, în care vom profita de internet la maximum, o perioadă în care se vor forma comunități care, deși nu trăiesc în același mediu sau spațiu, au aceleași valori și construiesc împreună proiecte raportate la target-uri digitale. Lucrăm, comunicăm, trăim deja online și pasul următor e să trecem de la „do it yourself" pe net, la „lets do it ourselfs" – cum ar spune profesorul meu de Music Business de la Berklee College Of Music. Peste 5 ani mă văd tot pe net, dezvoltând platforme interactive (ca MediaLike) și conținut digital de calitate.

mediul online. În 2016, am călătorit mult, am bifat o mulțime de evenimente muzicale și festivaluri, am muncit enorm și voi încheia anul pregătind câteva proiecte de vlogging și comunicare transmedia inovative.

COSMO: FIECARE VLOGGER, BLOGGER SAU INFLUENCER DIN MEDIA AR TREBUI SĂ AIBĂ O VOCE ȘI UN MESAJ. CARE ESTE MESAJUL TĂU?

Nu mi-a plăcut niciodată să fiu doar fata dăruță de la TV. Dovadă că în fiecare zi caut să învăț mai mult, să mă dezvolt, să înțeleg „limba" universală a internetului și să dau share cunoștințelor și knowhow-ului acumulate. Statementul personal actual e DREAM BIG & MAKE IT HAPPEN! Internetul îți dă posibilități nelimitate, trebuie doar să știi cum să faci să-ți vezi visul cu ochii în fiecare zi, să fii liber să alegi ce mesaje transmiți și pe ce platforme.

COSMO: CARE SUNT CALITĂȚILE PE CARE TREBUIE SĂ LE AIBĂ UN TÂNĂR CARE VREA SĂ FACĂ JOBUL TĂU?

Trebuie să fie deschis, pasionat și curios, dependent de informație și informare, să creadă în capacitățile personale și să muncească mult, bucurându-se de fiecare clipă și etapă a procesului.

COSMO: CARE SUNT CELE MAI MARI SATISFACȚII PE CARE TI LE ADUCE JOBUL SAU PROIECTELE LA CARE LUCREZI?

Fac ce-mi place și sunt foarte fericită când avem un proiect gata și îl urcăm pe net! Am satisfacția de a lucra cu echipa mea de profesioniști, de a face tot felul de nebunii la care alții nu s-au gândit încă, de a pune întrebările alea care scot artiști din rutina interviurilor. Momentele spontane care se nasc la filmări și feedback-ul direct al publicului de pe net, toate mă fac mândră, îmi dau încredere și mă încarcă pozitiv.

COSMO: CE TI SE PARE CEL MAI GREU ÎN A PRACTICA MESERIA TA ÎN ROMÂNIA?

Sunt o norocoasă, pentru că de fiecare dată când mi-am dorit ceva și am muncit pentru acel ceva, mi s-a întâmplat. Da, este adevărat, câteodată dai peste oameni nepotriviți în timeframe-ul și contex-

Q&A

Numește 3 femei de succes pe care le admiri și de ce...

Ellen DeGeneres (cel mai bun om de entertainment TV din lume), Michelle Obamam (un exemplu de femeie puternică) și Elliphant (o anti-diva pe care am cunoscut-o la Electric Castle)!

Dacă ai avea voie să urmărești o singură emisiune TV întreaga zi...

Nu mă mai uit atât de mult la TV. M-aș mai uita la emisiunile *Cribs, Jackass, Beavis & Butt-Head.*

Vloggul pe care l-ai urmări la orice oră din zi și din noapte este...

PewDiePie aka Felix Kjellberg – e cel mai bine plătit vlogger, conform Forbes. Și nu degeaba.

Nu pleci niciodată de-acasă fără...

Idei și energie. Iar geanta mi-o umplu cu gadgeturi, muzică și planuri!

Numește 3 cărți preferate și de ce îți plac...

Soarele gol, de Isaac Asimov – sunt o visătoare pasionată de știință și evoluție tehnologică. Cred în roboticare și explorarea altor planete. *Jurnalul unui geniu*, de Salvador Dalí – e chiar jurnalul lui și mi s-a părut fabulos că a permis cititorului să îi descopere universul creativ și personal. *Povești despre nebunia obișnuită*, de Charles Bukowski – pentru că te învață să accepți lumea așa cum e și, implicit, pe tine. Învață să te accepți ca fiind diferit. Lumea nu a evoluat datorită celor care stau în banca lor.

CUM AM AJUNS...

Influencer

Cu 247k fani pe Instagram, **Alina Ceușan** a demonstrat că celebritatea online poate fi obținută și în România. Rivalizând cu succesul unor bloggeri recunoscuți de peste hotare, ea își crește încet și sigur statutul, ajungând zilnic la un număr impresionant de mare de oameni și influențându-le viețile în moduri nebănuite.

Cum te-ai hotărât că vrei să-ți faci un blog, cum ai început și care sunt pașii pe care i-ai urmat pentru a crește și a ajunge unde ești acum?
Pentru mine a fost un parcurs firesc, eram deja îndrăgostită și de scris, și de modă. De acolo până la blog a mai fost un singur pas. A început ca o temă pentru facultate și este, în fapt, produsul unui examen; trebuie să recunosc că domnul profesor Deac a avut o foarte mare influență în ceea ce a însemnat „lansarea" blogului. Este un jurnal online până la urmă, așa că de-a lungul timpului am pozat des, am scris mult, de multe ori fugeam de la evenimente cu cardurile de date și cabluri după mine ca să postez pe blog cât încă lucrurile erau on going. Încerc să fiu prezentă și sinceră. Am ținut mult ca blogul să fie foarte activ și să nu existe gap-uri între postări.

Care e cel mai surprinzător lucru la meseria de influencer, un lucru pe care oamenii care privesc din afară nu și-l imaginează?
Lumea mă recunoaște pe stradă ori la evenimente, cititorii simt că te știu de-o viață citindu-ți fiecare rând din online și le dau dreptate în acest fapt. Pe de altă parte, îți dai seama că mie îmi e imposibil să îi știu pe toți.

Care sunt, în mare, responsabilitățile tale de zi cu zi? Practic, la ce se rezumă această profesie?
În prima parte a zilei îmi petrec timpul pe email, verific noutățile, postez pe social media. În a doua parte a zilei pozăm, filmăm, avem întâlniri, ne ocupăm de tot ceea ce înseamnă content nou. În general postez seara pe blog, așa că în sezonul rece, imediat ce se înserează, revin la birou și, implicit, la scris. E cel mai plăcut feeling. De multe ori mă apucă și cinci dimineața în fața calculatorului, însă întotdeauna cu folos, în ideea în care după o astfel de noapte am pregătite câteva zile de content pentru site. Îmi place mult să scriu noaptea, în liniște, când toată lumea doarme.

Care e cel mai bun, dar și cel mai puțin bun lucru la meseria asta?
Cel mai bun lucru e că nicio zi nu seamănă cu alta și cu fiecare proiect vin noi provocări, încerc să mă autodepășesc în fiecare zi, prin tot ceea ce fac. Un alt lucru bun este că ai acces în exclusivitate la anumite produse/informații, dar și faptul că prin intermediul blogului călătoresc foarte mult, sunt mereu în mișcare, ori eu tocmai asta mi-am dorit întotdeauna. Un lucru mai puțin bun e că sunt online 24 din 24 și când spun asta te rog să iei în calcul că încă nu m-am apucat de Insta Stories. Știi momentul ăla când îți dai seama că trebuie să filmezi același lucru, live, de două ori – o dată pentru Snapchat și încă o dată pentru Insta Stories? Just sayin'.

Ce nu lipsește din trusa ta de machiaj? Dar din șifonier?
În acest moment mă aflu în aeroport, zbor spre București pentru un proiect și din trusa mea de makeup nu lipsește tușul The Body Shop, pudra de sprâncene Blonde de la Anastasia Beverly Hills, paleta de contouring de la NYX și Brow Artist Plumper de la L'Oréal Paris. Din șifonier nu-mi lipsesc maletele tricotate, jeanșii skinny clasici CK, jachetele de piele, dresurile negre subțiri și pijamalele de mătase.

Ce sfaturi i-ai da cuiva care vrea să se apuce de asta? Există o „rețetă"?
Categoric nu există o rețetă pentru succes, însă există câteva sfaturi practice pentru cei care își doresc să înceapă un blog. Începe pe o platformă user-friendly ca Wordpress – îți poți construi un blog în doar câteva ore, explorând singură opțiunile. Investește într-un aparat foto bun de la început – preferabil un full frame cu un obiectiv de 50 mm. Folosește YouTube-ul ca o platformă de autoînvățare și urmărește câteva tutoriale pentru Wordpress, Photoshop, Lightroom, Final Cut. Îmi vei mulțumi pe parcurs. În plus, ai nevoie de ambiție, perseverență, consecvență, modestie și multă muncă.

Care sunt cele mai mari provocări cu care se confruntă un influencer în România?
Cred că cea mai mare provocare e să aduci un suflu nou în blogosferă și în social media, în general. Trebuie să îți găsești muza interioară care să te ajute să vezi o campanie, un produs, o idee, dintr-o cu totul și cu totul altă perspectivă.

FOTO: MIHAIL ONACA (@MIHAILONACA). ALINA POARTĂ ROCHIE INGRID TEODOSIU ȘI PANTOFI MOJA.RO. Text: Roxana Dobriță

De cine-ți place? Scrie-ne pe **cosmopolitan@burda.ro** și poți citi despre el pe pagina aceasta!

COSMO GUY

BOYD HOLBROOK

De origine din Kentucky, Boyd a renunțat la facultate, angajându-se pe ici, pe colo, hotărât să-și ia viața în piept. A fost descoperit de un agent de modele în timp ce făcea construcție de set pentru o companie de teatru regională, așa că s-a mutat la New York, a făcut câteva campanii pentru Dior Homme și Hugo Boss și s-a înscris la școala de film. Primul lui rol a venit în 2008, în filmul *Milk*, al lui Gus Van Sant, și de atunci e pe cai mari. Momentan îl poți vedea în *Narcos*, dar are cel puțin cinci filme în pregătire pentru 2017!

DESPRE CUM SUPRAVIEȚUIEȘTE LA HOLLYWOOD

„Nu vreau să depind niciodată de nimeni pentru un job. În industria asta depinzi de scenarist, producător, norocul de a câștiga un rol pe care s-au bătut cine știe câți alți actori buni. Prefer să-mi fac propriii bani, de-aia mi-am deschis Madbrook, o agenție de producție."

EXPERIENȚA DE MODEL

„Cel mai tare m-a deranjat etichetarea care spune că modelele n-au nimic în cap. Cred că dacă te străduiești să vezi mereu partea negativă, o găsești peste tot."

MULT SENSIBIL

„Mi-am încercat mâna într-o grămadă de lucruri, poezie, sculptură, scenaristică, producție etc. Nu prea mai scriu poezie. Scriu versuri pentru sântece. O să scot un EP, dar nu mă interesează să-mi câștig existența ca muzician. Când cineva îmi cere un sfat legat de industria asta, nu pot decât să-i urez noroc. E incredibil de greu să te faci remarcat."

STRÂNS ÎN PIEPT

„Sunt foarte atras de personaje complet străine mie. Sunt timid când vine vorba despre viața mea personală, mă interesează mai mult cum trăiesc ceilalți oameni. Cred că e vorba de curiozitate."

SERIALE PREFERATE

„Tocmai am terminat de văzut *Stranger Things*, e cu unul dintre actorii mei preferați, Daivd Harbour, Super-tare. Și evident mi-a plăcut enorm *Breaking Bad*."

SIMTE-TE CA ACASĂ LA CONACUL BRĂTESCU

Situat în Bran, la doar 500 de metri de Castelul Bran, Conacul Brătescu oferă o panoramă superbă asupra întregii zone și o atmosferă extrem de prietenoasă și relaxată, pentru a-ți face sejurul cât mai confortabil. Majoritatea camerelor au balcoane cu vedere spre peisaje superbe din Bran. Liniile clasic tradiționale ale arhitecturii Conacului Brătescu sunt o inspirație pentru interiorul acestui boutique hotel, cu fiecare cameră individuală decorată cu rafinament și cu o mare atenție la detaliu, de către designerul Marinela Filip, într-o fuziune de stil retro și modern. Scopul celor de la Conacul Brătescu este acela de a te face să revii în acest loc, iar acest lucru nici nu e greu – o cameră confortabilă, caldă la propriu și la figurat, cu un mic dejun excelent și un zâmbet prietenos, este cheia unui sejur reușit!

REDEFINEȘTE-ȚI STILUL CU CLOCHE

Specific, sophisticated and unique.
Colecția CLOCHE Autum-Winter 2016 este fresh, purtabilă, cool, cu multe influente 80's care ne amintesc de șifonierul uitat al mamei, în care se regăseau cele mai interesante cămăși de mătase cu fundă supradimensionată și fuste scurte de piele. Materialele folosite cu precădere sunt mătase, bumbac, brocart, lame cu fir argintiu și piele ecologică. 80's are back and we are loving it!

CEAS INTELIGENT INSPIRAT DE BMW

La un an de la lansarea pe piața din România a Vector Watch și a gamei de modele de mașini BMW i, cele două companii prezintă o ediție limitată a ceasului inteligent cu o autonomie de 30 zile. Vector Luna BMW i Limited Edition, un ceas exclusivist, este fabricat în doar 150 de unități. Produsul se distinge prin carcasa de culoare negru mat, numărul exemplarului fiind gravat pe lateral. Cureaua ceasului este ștanțată cu logul BMW i și este realizată din aceeași piele folosită exclusiv în industria auto pentru modele BMW i. Aceasta se remarcă prin faptul că este tratată cu un extras natural din frunze de măslin, eliminând utilizarea de substanțe chimice. De asemenea, doar posesorii ceasurilor din această ediție limitată se vor bucura și de două fețe de ceas inspirate de designul BMW i3 și BMW i8.

DESCOPERĂ RAFINAMENTUL ITALIAN

Manila Grace, Edtv 50 ml, 229 lei

Manila Grace este un brand de fashion italienesc, fondat în 2005 de designer-ul Alessia Santi. Brandul este deținut de Antress Industry Spa, un grup specializat, cu peste 25 de ani de experiență în moda „Made in Italy". Numele brandului provine de la cele două trăsături esențiale ale colecțiilor sale: fibrele naturale și liniile grațioase, curgătoare. *Manilla* este o fibră naturală extrem de rezistentă, iar *Grace* este echivalentul armoniei și rafinamentului.

Manila Grace debutează în industria parfumeriei cu o sticluță elegantă și grațioasă, al cărei design este inspirat de sticluțele antice și care poartă unul dintre simbolurile specifice stilului Manila Grace: bulinele.

CE CUMPERI & CUM PORȚI

TUȘE FLORALE
Ghete din piele și material textil, Strategia, Icon, 1.200 lei; ciorapi din lycra, Penti, 29,90 lei; geantă din piele și material textil, Musette, 399 lei

Carried Away

Prin versatilitatea lor, pantofii și gențile noului an te poartă într-o continuă călătorie stilistică. Ridică-te la înălțimea provocării. Pas cu pas.

Fotografii de Victor Oancea
Realizat de Amir Doboș și Anca Stăruială

1. Botine, Liu Jo, 945 lei; 2. Botine, Guess, 655 lei; 3. Botine, Casadei, Distinto, 3.150 lei; 4. Geantă, Michael Kors, Sport/Couture, 1.559 lei; 5. Geantă, DKNY, Enzo Bertini, 1.799 lei; 6. Geantă, Mango, 139,90 lei

ACCENTE GRAFICE
Ghete din piele și material textil, Musette, 649 lei; ciorapi din lycra, Penti, 24,90 lei; geantă din piele cu aplicații metalice, Roberto Cavalli, Il Passo, 2.999 lei

1. **Ghete, Diesel, 1.150 lei;**
2. **Ghete, Hot Stepper, 470 lei;** 3. **Ghete, Cathias Edeline, 550 lei;**
4. **Clutch, H&M, 129 lei;**
5. **Plic, Guess, 383 lei;**
6. **Geantă, Zara, 99,90 lei**

TEXTURI RAFINATE

Pantofi din piele și material textil, Enzo Bertini, 199 lei; șosete din lycra, Penti, 14,90 lei; geantă din piele, Aldo, 299 lei

1.

2.

3.

1. Pantofi din piele metalică lăcuită, Casadei, Distinto, *preț la cerere*; 2. Pantofi, Aldo, 449 lei; 3. Pantofi, Liu Jo, 810 lei; 4. Geantă, Aldo, 229 lei; 5. Geantă, Cathias Edeline, 450 lei; 6. Geantă, Liu Jo, 700 lei

4.

5.

6.

APLICAȚII PREȚIOASE
Balerini din piele lăcuită și aplicații din cristale, Il Passo, 449 lei; șosete din lycra, Penti, 14,90 lei; geantă din piele ștanțată, Elisabetta Franchi, Icon, 950 lei

1. Geantă, muragura.com, 490 lei; 2. Geantă, C&A, 69,90 lei; 3. Geantă, Liu Jo, 495 lei; 4. Pantofi, Hot Stepper, 360 lei; 5. Balerini, Mango, 99,90 lei; 6. Pantofi, Zara, 129,90 lei

1.

2.

3.

4.

5.

6.

În această iarnă, la toate punctele de difuzare a presei.

Prima revistă din România dedicată pasionaților de produse handmade

O REVISTĂ EDITATĂ DE
BurdaInternational RO

Velvet UNDERGROUND

Una dintre tendințele noastre preferate, dar și un adevărat laitmotiv în colecțiile acestui an, catifeaua își merită renumele de material luxuriant, decadent și senzual. Prezentă atât în itemuri vestimentare, cât și accesorii, catifeaua nu trebuie să-ți lipsească din garderobă.

PRADA

Pălărie, H&M, 299 lei

Ochelari, Italia Independent, *farfetch.com*, 174,69 euro

Jachetă, Mango, 499 lei

Rochie, Attico, 796,39 euro

ERIO

Fustă, Bershka, 129,90 lei

Brățară, Michael Kors, magazin B&B Collection, 450 lei

Inel, Pandora, 319 lei

Pantofi Liu Jo, 835 lei

Mănuși, Nissa, 269 lei

Clutch, H&M, 129 lei

FOTO: PR, IMAXTREE. Sfârșit: Anca Sfârșuică

Ceas, Marc Jacobs, magazin B&B Collection, 1.120 lei

Colier, Lola&Grace, magazin B&B Collection, 410 lei

Cercei, Bliss, magazin B&B Collection, 2.120 lei

Rochie, Guess, 945 lei

Sacou, M. Marquise, 2.650 lei

Turban, Topshop, 89 lei

Cizme, Zara, 349,90 lei

Pantaloni, Pull and Bear, 129,90 lei

Ochelari, Carolina Herrera, magazin Optiplaza, 699 lei

Clutch, Bottega Veneta, *farfetch.com*, preț la cerere

Ghid de bună purtare

1. Poartă itemurile tale din catifea cu piese din dantelă sau mătase, dar ferește-te de itemurile foarte mulate. Vei obține un look foarte senzual.

2. Vedeta elegantă a acestui sezon este costumul din catifea, într-o culoare îndrăzneață, purtat direct pe piele, peste un sutien din dantelă. Însă pentru un look versatil, integrează accesorii prețioase din catifea în ținutele tale „de stradă" – de exemplu, poartă o pereche de sandale, cu șosete cu glitttter și o fustă midi, plisată.

3. Suprapune un corset din catifea peste o cămașă albă sau, de ce nu, chiar peste o rochie cămașă, pentru a bifa o altă tendință importantă în acest sezon: integrarea corsetelor în ținute street-glam.

4. În fine, atenție – fiindcă face „ape-ape", catifeaua poate adăuga câteva kilograme în plus, așa că fii atentă la proporții!

Poveste de iarnă

Ce poate fi mai plăcut și mai confortabil decât să savurezi o cană cu ceai fierbinte... înfofolită în cel mai pufos pulover de iarnă? Tricotajele, piesele favorite ale acestui sezon, conferă garderobei tale o alură romantică, urbană, elegantă sau pur și simplu ți-o colorează în cea mai veselă cromatică. Trebuie doar să alegi stilul care te reprezintă.

BALMAIN

CHANEL

Rochie, Stefanel, 910 lei

Pulover, Mango, 139,90 lei

Bluză, Vince, theoutnet.com, 918 lei

Capă, Zara, 119,90 lei

Mănuși, Mango, 39,90 lei

Șosete, Calzedonia, 19,90 lei fiecare

Pulover, Asos, 158 lei

Căciulă, Zara, 49,90 lei

Bluză, H&M, 135 lei

Fustă, Stefanel, 660 lei

ROMANȚĂ PASTEL

Basmele cu zâne și unicorni sunt la modă în fiecare iarnă. Intră în spiritul feeric al acestui anotimp purtând tricotaje în culori pastelate și pudrate, cu volănașe și aplicații din perle sau inserții metalice – se vor integra perfect în ținutele tale de sezon.

FOTO: IMAXTREE, PR.
Text și sfaturi: Diana Colcer.

MATERIA CENUȘIE

Fie că este vorba despre cape, pulovere sau accesorii, griul revine în forță și în această iarnă, predominând în colecțiile de retail. Folosește-l ton pe ton, în ținute elegante „all gray", sau integrează-l în garderoba ta... sub forma celui mai haios pulover cu Moș Crăciun.

Mantou, Zara, 249,90 lei

Căciulă, Max Mara, 699 lei

Capă, Etic, 199,99 lei

Mănuși, Meli Melo, 44,99 lei

Pantaloni, Mango, 99,90 lei

Pulover, Zara, 299,90 lei

Pulover, Stefanel, 710 lei

Șosete, Penti, 19,90 lei

Capă, Stefanel, 510 lei

Pulover, Clockhouse by C&A, 59,99 lei

Pulover, Kenzo x H&M, 359,99 lei

Rochie, Zara, 229,90 lei

Pulover, Topshop, *topshop.com*, 345 lei

Pulover, Topshop, *topshop.com*, 424 lei

Șosete, Kenzo x H&M, 99,99 lei

Pulover, Stradivarius, 129,90 lei

Căciulă, Zara, 39,90 lei

ARTĂ ȘI BRODERIE

Cu broderii florale complicate, animal print și arabescuri geometrice abstractе, aceste tricotaje vor deveni piese de rezistență ale garderobei tale. Elementul de noutate? Predomină culorile primare, folosite toate deodată, cu un rezultat de un surprinzător bun gust.

Rochie, Stefanel, 1.420 lei

Pulover, Karen Millen, 798 lei

Eșarfă, Marc Jacobs, Sport/Couture, 607,50 lei

REVOLUȚIA URBANĂ

Confortul și moliciunea materialelor tricotate îmblânzește lookul riguros și disciplinat conferit croiellile tailored sau masculine, nuanțele kaki și detaliile precum epoleții sau bumbi aurii specifice hainelor și accesori de inspirație "army". Sugestia noastră? Experimentează prin layering.

Rochie, Stefanel, 1.160 lei

Pulover, Mango, 139,90 lei

Maletă, Zara, 89,90 lei

Pulover, Topshop, *topshop.com*, 260 lei

Rochie, Mango, 169,90 lei

Pulover, Bershka, 89,90 lei

Pulover, COS, 350 lei

Căciulă, Zara, 39,90 lei

Șosete set 2 perechi, Calezedonia, 49,90 lei

Capă, Etic, 149,99 lei

Fular, C&A, 89,90 lei

ACAS

Puffa, Zara, 249,90 lei

+

Puffa, H&M, 599 lei

+

Puffa, Bershka, 149,90 lei

+

Rochie, Diesel, 760 lei

+

Rochie, Mango, 199,90 lei

+

Rochie, Liu Jo, 1350 lei

+

Căciulă, American Apparel, 89 lei

+

Căciulă din blană, Topshop, 117 lei

+

Pălărie, C&A, 89.90 lei

+

Cizme, Napapijri, magazin Collective, 449,99 lei

+

Bocanci, Benvenuti, 329 lei

+

Botine, Mineli Boutique, 999 lei

Puf, o divă!

În variante șic, culori puternice sau nuanțe metalice, puffa, jacheta pufoasă supradimensionată, se cuplează cel mai bine cu rochii în această iarnă. Iată cum să profiți de acest trend:

SHOW WHITE

Mulți îți vor spune că zăpada și frigul te împiedică să fii fashionable, dar tu știi că, de fapt, le lipsește imaginația. Poartă puffa ta metalizată cu o rochie tricotată, mulată... și – detaliul original și permis chiar și în oraș – après-skis.

DARK GRUNGE

Pentru o apariție rebelă și foarte sexy, poartă jacheta ta puffa cu o rochie prețioasă, inspirată din piesele de lenjerie couture. Nu trebuie să îți faci griji din cauza frigului – puffa ta călduroasă își face datoria chiar și la temperaturi negative.

BOHO ROMANCE

Alege o puffa într-o culoare tare, ce se regăsește din plin în imprimeul rochiei tale de vară favorite, adaugă botine brodate și o pălărie cool și... ești gata să-ți imortalizezi ținuta pe Instagram. Știm câteva bloggerițe care ar face print screen!

FOTO: PR, IMAXTREE. Sistem: Arco Stroiuță.

Style Wars:

LITTLE BLACK DRESS

Cu eleganța ei atemporală, micuța rochie neagră te salvează din orice impas vestimentar. **Anca Stăruială**, Fashion Editor, și **Amir Doboș**, Fashion Director, ne arată cum să porți acest item în ținute COSMO, fie că ai un stil young și nișat sau vrei să strălucești **la orice vârstă**.

„Am ales accesorii flashy, nonconformiste, dar foarte feminine. Astfel, pentru o femeie curajoasă, outfitul obținut funcționează la orice vârstă."

AMIR DOBOS

ANCA STĂRUIALĂ

„Această LBD are o croială young, modernă, și cred că ăsta e punctul ei forte. O poți integra în ținute dark, androgine, potrivite pentru o apariție unică."

Ceas, Michael Kors, Be in time, 1.120 lei

Mănuși, *agnelle.com*, 970 lei

„ALURA CASUAL A JACHETEI DIMINUIEAZĂ EFECTUL ULTRAELEGANT AL ROCHIEI."

Jachetă, Topshop, *topshop.com*, 364,99 lei

Inele, Pandora, începând de la 179 lei

„PLATFORMELE TE ÎNALȚĂ ȘI SUBTILIZEAZĂ OPTIC GROSIMEA GAMBEI, FAPT CE ESTE DE AJUTOR AVÂND ÎN VEDERE LUNGIMEA MIDI A ROCHIEI."

Sandale, Marc Jacobs, Sport/ Couture, 2.380 lei

Geantă, Furla, 1.890 lei

Bască, Zara, 79,90 lei

Rochie, Maison Raquette, 810 lei

Cizme, Rick Owens, Entrance, 3.829 lei

„ECHILIBREAZĂ EFECTUL ULTRAMODERN AL ÎNTREGII ȚINUTE ADĂUGÂND UN ACCESORIU CLASIC CE AMINTEȘTE ATEMPORALITATEA MICUȚEI ROCHII NEGRE."

Ceas, Casio, Splend'or, 201 lei

Cercei, Parfois, 39,90 lei

„ACESTE CIZME VOR FI PIESA DE REZISTENȚĂ A STILULUI TĂU URBAN ȘI ÎȚI VOR CONFERI O APARIȚIE MEMORABILĂ ÎN ORICE CONTEXT."

Rucsac, wisdom-backpacks, *blanchefashion.ro*, 1.250 lei

FOTO: PR
STORY: Anca Stăruială, Amir Doboș

4 moduri de a purta PANTALONII EVAZAȚI

O pereche de pantaloni evazați negri reprezintă o adevărată investiție — nu numai că sunt în tendințe, dar versatilitatea lor îți asigură o apariție vestimentară diferită la fiecare purtare. Vezi mai jos!

FLASHY

Sacou, Raquette, 880 lei; sandale, H&M, 159 lei; cercei, Spark, magazin B&B Collection, 70 lei; clutch, Koton, 59,99 lei; ceas, Marc Jacobs, magazin B&B Collection, 895 lei; pălărie, Tommy Hilfiger, 489 lei

Pantaloni, Topshop, 205 lei

UPTOWN

Brățară, 279 lei, și talismane, de la 159 lei, toate Pandora; ceas, Michael Kors, magazin Splend'or, 1.120 lei; geantă, Mura Gura, 576 lei; rochie, Stefanel, 810 lei; pălărie, Stefanel, 460 lei; botine, Mineli Boutique, 349 lei

FRENCH

Colier cu perle, Bliss, magazin Splend'or, 1.350 lei; beretă, C&A, 39.90 lei; inel, Armani, magazin B&B Collection, 581 lei; cămașă, Mango, 169,90 lei; sandale, Pull and Bear, 189,90 lei; geantă, Follie Folli, 766 lei

GROOVY

Brățară, CO88, magazin B&B Collection, 119 lei; cercei, Novelties, magazin B&B Collection, 340 lei; pantofi sport, Deichmann, 119 lei; șapcă, H&M, 49,90 lei; pulover, Zara, 149,90 lei; geantă, Zara, 179,90 lei

FOTO: PR, IMAXTREE.
Text și stilism: Anca Sibrudu.

NATIONAL GEOGRAPHIC
TRAVELER

ACADEMIA DE AVENTURĂ TRAVELER

Urmăriți-ne pe www.aventura.natgeo.ro

© Tirol Werbung

UN COMANDO DE EXPERȚI *se adună ad-hoc în vederea unei loviture. Ca-n filmele din seria Ocean 11, 12, 13. Așa am început în urmă cu vreo 7 ani primele numere din Traveler – entuziasm cât cuprinde, lucrat de acasă sau de pe teren, în regim de freelancing, cu reportaje ce combină adâncimea și rigurozitatea tipice Nat Geo cu o anume „Gemütlichkeit" și umor românesc. Am prezis atunci că acesta ar putea fi un model de presă al viitorului și am avut dreptate.*

CU ACEEAȘI APLECARE *și privit pe gaura cheii spre viitor, punem acum bazele Academiei de Aventură a National Geographic Traveler – pentru călători curajoși, curioși, ambițioși pe care să-i ducem în destinații potrivite cu filozofia Traveler. Vom petrece o săptămână într-un loc ca să facem filme și relatări în timp real. Echipa este formată din nume sonore ale blogosferei românești, reporteri și fotografi din echipa Traveler, jurnaliști TV sau audio + cititori aventuroși. În a doua săptămână din ianuarie 2017, mergem să explorăm Tirolul.*

COMANDOUL NOSTRU *de „academicieni" e format din Roxana Farca, Narcisa Șuruianu, Călin Andrei Stan, Cătălin Gruia, Costas Dumitrescu. Al 6-lea loc e rezervat pentru unul dintre cititorii NGT.*

Jacheta schi Benger, Kuno

Kilimanjaro Plus Tasmania

Daedalus Mid pentru trekking

Tirol Austria

Hervis AVIS OMV

LECȚIA DE ISTORIE

It's a wrap:

ISTORIA UNEI ROCHII FĂRĂ PERECHE

Sexy, fără a fi vulgară. Puternică, dar fără prea multe accente masculine. Ușor de purtat, însă nu extrem de casual. Rochia petrecută a rămas, la zeci de ani de la primul tipar, una dintre cele mai iubite și mai versatile piese de îmbrăcăminte din istorie.

DESPRE AUTOARE:
Alina Aliman este jurnalist și blogger la www.dreamingof.net – chestii cool, locuri frumoase, experiențe delicioase & povești interesante. Urmărește-o și pe Instagram @blog_dreamingof

FOTO: GETTY IMAGES, IMAXTREE, IMAGE FORUM. *Text: Alina Aliman*

DACĂ ESTE SĂ CREZI ISTORIA OFICIALĂ, ROCHIA PETRECUTĂ a fost un simbol al revoluției feminine: era ținuta potrivită pentru o femeie puternică, însă nu îmbrăcată în pantaloni, ca un bărbat, sexy, dar fără a arăta prea mult și comodă pentru orice… manifestație în stradă. Însă trebuie să știi și că, la câțiva ani de la inventarea acestui item iconic, în 1973, Diane von Fürstenberg a spus că „fermoarele sunt cele mai groaznice invenții atunci când încerci să dai jos o rochie și să te strecori în pat lângă un bărbat fără să îl trezești". În plus, Diane spune că a fost inspirată în crearea primei rochii de către Julie Nixon Eisenhower purtând o fustă și o bluză parte peste parte în aparițiile ei televizate de la începutul anilor '70. Oricare ar fi motivația, nu putem decât să îi mulțumim lui Diane care, după lansarea primei colecții de rochii petrecute, a reușit să ajungă la o cifră record de 20.000 de rochii care au zburat pur și simplu de pe rafturi în doar o săptămână. „Prima rochie a fost făcută în 1973 și avea un print mic, într-o combinație de gri și maro. Nu era mare lucru de capul rochiei aceleia, zău", spune von Fürstenberg în autobiografia *Diane: A Signature Life*. „Erau doar câțiva metri de pânză cu două mâneci și un cordon lat. Însă decolteul în V al rochiei din jerseu sublinia corpul femeilor ca nici o altă rochie până atunci: se lipea de mâini și de picioare, se strâmta spre talie într-un mod extrem de flatant, era destul de lungă astfel încât purtătoarea să poată să pășească în voie, dar destul de strâmtă încât să îi pună în valoare posteriorul." La doi ani după lansare, rochia petrecută era adorată de toată lumea. „Simplitate și un pic de aer sexy, asta e ceea ce vor oamenii", spunea designerul revistei *Vogue* într-un interviu din 1976. „Totul la un preț care să nu fie de speriat. Nu aveam decât instinctul că femeile își doreau o opțiune vestimentară în afară de ținutele hipiote, pantalonii evazați și costumele pantalon rigide care le ascundeau feminitatea", explică designerul în autobiografia sa.

CELEBRITĂȚILE SE DAU ÎN VÂNT DUPĂ ROCHIA PETRECUTĂ

Michelle Obama a purtat diverse versiuni ale rochiei create de Diane von Fürstenberg la evenimente publice, la fel ca și Ducesa de Cambridge. Sarah Jessica Parker a arătat-o cu mândrie în Sex and the City, Sienna Miller este una dintre marile amatoare de rochii petrecute, în timp ce Amy Adams a arătat spectaculos într-o rochie Diane von Fürstenberg în filmul American Hustle. Să mai spunem că până și rebela Madonna a fost cucerită de farmecul ei și a afișat-o într-un concert la Tel Aviv?!

Rochia parte peste parte, versatilă, a cunoscut instant un mare succes în rândul femeilor de carieră și al celebrităților. Iar sloganul „Simte-te femeie, poartă o rochie" apărea pe eticheta tuturor rochiilor și a devenit marcă înregistrată a companiei Diane von Fürstenberg.

Până în 1976, designerul (care începuse afacerea cu haine cu 30.000 de dolari, refuzând ajutorul soțului ei, prințul Egon von Fürstenberg) vânduse peste cinci milioane de rochii petrecute, ceea ce a făcut ca *Newsweek* să o numească, având-o pe copertă, „unul dintre cei mai vandabili designeri de la Coco Chanel încoace". Cu toate acestea, Fürstenberg a pierdut controlul asupra propriei companii în anii '80, făcându-și come-back-ul în 1990 la conducerea brandului, dar și ca președinte al Council of Fashion Designers America. În 2014, istoria de 40 de ani a brandului a fost sărbătorită printr-o expoziție la Los Angeles, care includea portretele designerului făcute de Andy Warhol (cu care a fost bună prietenă în anii celebrului Studio 54) și de Helmut Newton. Începe un an nou, 2017, iar the wrap dress continuă să fie încă prezentă pe catwalkuri. Și nu doar în prezentările Diane von Fürstenberg.

A FOST ODATĂ CA NICIODATĂ...

Istoria spune că totuși a mai existat un wrap dress și înainte de succesul cunoscut de Diane von Fürstenberg. Richard Martin, fost curator al Costume Institute at the Metropolitan Museum of Art, subliniază că rochia petrecută a fost una dintre piesele favorite din istoria americană a modei, iar că modelele imaginate de Elsa Schiaparelli în 1930 (o rochie verde închis, parte peste parte, închisă cu un cordon din mătase), dar și cele aduse în paginile revistelor de Claire McCardell în anii 1940 semănau extrem de mult cu rochiile petrecute pe care le știm astăzi. Uneori, chiar au avut un print asemănător, așa cum era cazul modelelor din 1968 produse de Joan Arkin (fotografiate pentru *Redbook Magazine*).

PAGINA ACEASTA: sutien și slip, Agent Provocateur. Pantofi, Christian Louboutin. Pudră, Eddie Borgo. PAGINA ALĂTURATĂ: rochie și pantofi, Gucci.

PLANUL DE BĂTAIE PENTRU PETRECERI CU ADEVĂRAT EPICE? CHEAMĂ-ȚI PRIETENELE, ALEGEȚI-VĂ CELE MAI EFERVESCENTE ȚINUTE ȘI CUCERIȚI NOAPTEA!

FOTOGRAFII DE AARON RICHTER
STYLING: AYA KANAI

Let's do this!

APUCĂ-TE DE TREABĂ

Fă o selecție de piese vestimentare de bază și... să înceapă prezentarea de modă!

FII PE FAZĂ ÎNAINTE DE MIEZUL NOPȚII

Dansează ca nimeni alta, învesmântată în croieli ce urmează linia corpului și imprimeuri flashy. Un costum trăsnet creează la fel de multă efervescență precum un bar cu șampanie!

PAGINA ACEASTA: Jachetă și pantaloni, Moschino Couture. Pantofi, Jimmy Choo. Cercei, Arme de L'Amour. **PAGINA ALĂTURATĂ:** (Stânga) Rochie, Monique Lhuillier. Pantofi, Jimmy Choo. Brățară, Saskia Diez. (Centru) Cămașă, jeans și pantofi, Just Cavalli. (Dreapta) Rochie, Emporio Armani. Pantofi, Casadei.

Truc de beauty *Fie că mizezi pe un ruj îndrăzneț sau pe unul neutru, alege o formulă care hidratează intens – primele tale sărutări din 2017 vor fi memorabile! Givenchy Le Rouge (161 lei, exclusiv Sephora) este alegerea ideală.*

PAGINA ACEASTA: Jachetă, fustă, pantofi și geantă, Marc Jacobs. PAGINA ALĂTURATĂ: (Stânga) Haină, Coach 1941. Salopetă, Zuhair Murad. Pantofi, Charlotte Olympia. Clutch, Lee Savage. Cercei, Eddie Borgo. (Dreapta) Haină și rochie, REDValentino. Cizme, Jimmy Choo. Plic, Pierre Hardy. Cercei, Sonia Boyajian Jewelry. Accesorii pentru păr, Saskia Diez.

BIFEAZĂ ȘI AFTERPARTY-URILE

Renunță la paltonul voluminos de iarnă pentru o haină prețioasă, adecvată ocaziei. Bonus: șoferul de la Über te va repera într-o clipită.

Truc de beauty *Recuperează vitalitatea pielii chiar înainte de a adormi, folosind o mască pentru față precum Douglas Starskin Goldmask (69 lei). Grație extractelor de trandafir și ginkgo biloba, te vei trezi cu o piele netedă și strălucitoare, nu puffy!*

(Stânga) Cămașă, Zac, Zac Posen. Sutien, Paul & Joe x Cosabella. Șort, Alix. Șosete, L.L. Bean. Cercei, Salvatore Ferragamo. (Centru) Cămașă și șort, Morgan Lane. Sutien, Bordelle. Cercei, Kamryn Dame. Șosete, Falke. (Dreapta) Cămașă și șort, Olivia von Halle. Sutien, Paul & Joe x Cosabella. Șosete, L.L. Bean.

Ochelari de soare (stânga și dreapta) Anna-Karin Karlsson; (centru) Gasoline Glamour.

Hairstyle: Jeff Francis, cu produse L'Anza at Utopia. **Make-up:** Sara Glick cu produse RougeDior. **Manichiură:** Mei Kawajiri pentru Orme Square. **Modele:** Trinidad/The Society Management, Danielle Herrington/Trump Models, Ashika Pratt/Trump Models.

RETRĂIEȘTE NOAPTEA PRECEDENTĂ

Amuză-te cu fotografiile și filmulețele postate pe Instagram și Snapchat în noaptea precedentă... și postează altele noi folosind ca recuzită cei mai cool ochelari de soare. Vor ascunde mahmureala chiar mai bine decât faimoasele filtre...

Traducere și adaptare: Diana Colcer.

TO LOVE AND TO SHARE

Grace Couture Cakes lansează gama proprie de praline artizanale cu o selecție de bomboane realizate din cea mai fină ciocolată belgiană. Cele opt sortimente de praline cu șampanie, scorțișoară, portocală și lavandă, caramel, zmeură și căpșuni, fistic, cardamom și lichior de cafea, precum și alune de pădure, sunt o invitație la a redescoperi gustul intens al ciocolatei, într-o adevărată călătorie aromatică.

Pralinele sunt disponibile zilnic în Cake Shopul Grace Couture Cakes din Băneasa Shopping City sau prin comandă pe mail office@gracecc.ro. Cake Shop: București, Băneasa Shopping City, Parter

INOVAȚIE STOMATOLOGICĂ LA NEOCLINIQUE

Clinica stomatologică Neoclinique

Unirii a realizat, în 28-29 noiembrie 2016, demonstrații de aplicare a unor fațete de compozit ce simulează procesul de aplicare a fațetelor sau coroanelor ceramice de tip SKYN – cel mai nou și revoluționar concept al esteticii dentare ce oferă un zâmbet perfect, dar în același timp natural. Acesta constituie un pas important din procesul rapid și plăcut de consultație estetică oferit de Neoclinique.

KOTON, UN NOU MAGAZIN ÎN CENTRUL ISTORIC

Într-o clădire recent renovată, păstrând detaliile arhitecturii inițiale, a avut loc cocktailul de inaugurare al celui mai nou magazin Koton. Cu participarea Excelenței sale, Amabasadorul Turciei la București, Koray Ertas, a atașatului comercial al Turciei la București, domnul Mukerrem Aksoy, a Cristinei Chiriac, președinte al Asociației Naționale a Antreprenorilor și în acordurile electrice ale fetelor de la Amadeus, magazinul a prins viață.

POVESTE DE CRĂCIUN CU DEICHMANN

La Athenée Palace Hilton, în sala Le Diplomate, reprezentanții media au scris alături de Deichmann o poveste de Crăciun pentru copiii mai puțin norocoși internați la spitalul Marius Nasta.

Într-o atmosferă de sărbătoare, particulele de magie și cadourile s-au așternut în botoșeii Deichmann pregătiți de invitați pentru fiecare copil în parte. Colindele ce au răsunat într-un decor feeric, generozitatea invitaților și melodiile speciale pregătite de Cristi Nistor au creat un univers magic în care, la inițiativa Deichmann, s-au pregătit cadouri pentru copiii la care Moș Nicolae nu ajunge.

În fiecare an de Crăciun dorințele se împlinesc, iar noi le putem însenina chipurile celor aflați în situații delicate. În fiecare an, invitații Deichmann împodobesc bradul și pregătesc cu drag decorațiuni, cadouri și surprize de Crăciun pentru cei mici internați în spital pe perioada sărbătorilor de iarnă.

De Moș Nicolae, dorințele copiilor de la spitalul Marius Nasta s-au împlinit, pentru că niciodată nu trebuie să încetăm să credem în minuni!

SCAPĂ DE CEARCĂNE CU REMESCAR

Remescar Pungi sub ochi & Cearcăne este o cremă revoluționară cu rezultate dovedite clinic, ce ajută instant și eficient la diminuarea pungilor de sub ochi și a cearcănelor întunecate cu doar o singură aplicare pe zi.

Folosind o combinație unică de minerale din argilă și un complex bi-peptide, împreună cu tehnologia revoluționară EYESYL, Remescar Pungi sub ochi & Cearcăne identifică zonele cu probleme, determinând imediat o strângere puternică a pielii, o reducere a acumulării lichidului sub ochi și o pauză micro-musculară. www.remescar.com

BEAUTY

GHIDUL TĂU DE FRUMUSEȚE, ÎN FIECARE ZI

HAPPY NEW YOU!

Vrei să te asiguri că vei păși în Anul Nou cu dreptul? Atunci trebuie să strălucești, iar pentru asta n-ai nevoie de paiete, ci doar de trusa ta de frumusețe.

DE ANDREEA BRETINE. FOTO: MASSIMO BIANCHI.
Text: Ana-Maria Prunaru

GLOSSAR DE BEAUTY PENTRU 2017

Ne așteaptă un nou an în care vom fi asaltate de tendințe inedite, ingrediente imposibil de pronunțat și tratamente hight-tech. Dar oare sunt toate demne de luat în seamă? Păi, să vedem.

#1 DermaFrac

Nu te împaci nici cum cu laba gâștii? Poți trece peste ridurile din colțurile ochilor cu un aparat în care sunt înfipte ace minuscule de plastic de 0,5 mm. Acestea penetrează pielea, creând „microcanale" prin care va pătrunde serumul cu acid hialuronic aplicat ulterior, astfel încât chiar să poată acționa corespunzător, stimulând totodată producția de colagen. Aparatul este disponibil în Romania, în clinicile aBeauty, și costă în jur de 699 lei per ședință, sau chiar mai puțin dacă alegi un pachet. Ti se pare dureros? Pe o scară a durerii de la 1 la 10, tratamentul se situează la începutul graficului, adică la 1, fiind cel mult vorba despre un minimum disconfort în timpul execuției. Un alt aspect de luat în calcul este faptul că procedura presupune și microdermabraziune, dar și o mască la final, putându-se încadra în conceptul „all-inclusive". Există și o altă variantă, cu ace mai scurte – 0,1 mm, și mult mai ieftină, ce poate fi folosită acasă.

Încerci, sau mai bine lasă?

Expertul londonez în cosmetică facială, Kate Kerr, este unul dintre fanii acestei proceduri ce implică „o rolă cu ace mai lungi, care provoacă o traumă controlată asupra pielii, făcând-o să producă mai mult colagen". Efectul obținut la salon nu poate fi egalat acasă, chiar dacă principiul este, în mare, același. În salon se aplică formule profesionale, mult mai concentrate decât cele aflate în produsele cosmetice pentru acasă.

#2 Microblading & Powdering

Tehnica prin care se remodelează/definesc sprâncenele a câpătat deja o binemeritată amploare, micropigmentarea fiind o soluție prin care fizionomia poate fi realmente îmbunătățită. Tendința spre care lucrurile evoluează în 2017 nu se referă nicidecum la formă (aceasta fiind strict dependentă de trăsăturile fiecărei femei), ci vizează o dimensiune HD pentru sprâncene: Hyper Realism sau volum 3D. Astfel, microblading-ul, tehnica de machiaj semipermanent prin care se tatuează pe piele „fire" de păr, avansează la nivelul următor prin „pudrare", imitând astfel umbra pe care firul de păr natural o imprimă pe piele.

Încerci sau mai bine lasă?

Dacă ai sprâncenele rare, inegale, prea scurte, prea subțiri sau pur și simplu dorești o formă pe care să o poți întreține ușor, poți alege micropigmentarea. Totul este să alegi un profesionist, un specialist acreditat în domeniu, „pentru că sunt necesare un simț echilibrat al proporțiilor, un gust impecabil al culorii și al formei adaptate perfect fizionomiei fiecărei femei. Mai mult decât atât, este nevoie chiar și de o perspectivă asupra viitorului, pentru că în 5 ani trăsăturile se vor modifica, astfel încât tatuajul va trebui sa prețintâmpine aceste mici modificări , spune Cornelia Copăceanu, titulara academiei cu același nume, singura autorizată de Autoritatea Națională pentru Calificări să organizeze cursuri de formare profesională și specializare pentru a deveni „Dermopigmentist." Totodată, „trebuie să ceri profesionistului la care ai apelat să iti arate cât mai multe fotografii cu munca lui, să-i explici clar așteptările tale și astfel, veți vedea dacă perspectivele voastre estetice coincid", mai spune Cornelia. Procedura costă în jur de 1.000 de lei și se face în două ședințe, la interval de o lună.

#3 Cryoterapie

Terapia cu gheață a lovit industria de beauty mai puternic ca Titanicul. De la repararea mușchilor și până la slăbit, formarea de colagen și combaterea acneei, „cryo" pare să fie răspunsul multor dileme de frumusețe. Camerele sub zero grade Celsius și tratamentele faciale cu aer înghețat sau bile de metal răcite la -30°C au făcut vâlvă în saloane.

Încerci sau mai bine lasă?

Expertii spun că nu merită. „Criogenarea totală poate reduce crampele musculare și stimula sistemul imunitar și chiar întrevăd un viitor în tratamentele antiacnee pe bază de criogenizare", spune Tracy Mountford, director medical The Cosmetic Skin Clinic. „Însă", completează Marko Lens, chirurg plastician și expert în îngrijirea pielii, „nu există un argument științific pentru a dovedi că terapia prin criogenare totală ajută la recuperarea musculară, slăbire, sau vindecarea rănilor. Studiile au eșuat în a dovedi că procedura stimulează microcirculația sau nivelul de endorfine." A nu se confunda cu criolipoliza, respectiv, procedura care îndepărtează grăsimea înghețând-o.

#4 SculpSure

Există tratamente cu laser care promit să încălzească celulele de grăsime în scopul de a le neutraliza, promițând pierdere în volum după ce sistemul limfatic a drenat celulele. Doar că nu se folosesc deloc lasere (ci mai degrabă radiofrecvență și ultrasunete), iar așa-zisa exterminare este, de fapt, o evacuare temporară a celulelor grase. Ceea ce ajunge foarte rar (în cazul nostru, niciodată) să aibă ca rezultat o remodelare corporală. SculpSure este cea mai nouă procedură „laser pentru îndepărtarea grăsimii", ce pretinde distrugerea celulelor și slăbirea permanentă – dar oare o fi așa?

Încerci sau mai bine lasă?

Poți încerca, dat fiind că se bazează pe o teorie legitimă: „Este prima oară când un laser este capabil să producă suficientă căldură pentru a determina distrugerea celulelor", susține Benji Dhillon, de la Clinica Phi din Londra. Iată și motivul pentru care tratamentul și-a câștigat titlul de alternativă la liposucție. „Lungimea sa de undă atinge țesutul gras, dar nu este absorbită de piele (deci nu provoacă arsuri)." Un singur tratament ar trebui să reducă permanent în medie 24% din straturile de grăsime, numărul ședințelor de tratament depinzând de nevoile fiecărui pacient. De notat este faptul că SculpSure este primul laser folosit în slăbire aprobat de FDA (Food & Drug Administration din Statele Unite). În plus, multi medici s-au pronuntat în favoarea acestei proceduri, ceea ce spune ceva.

#5 LED

Terapia cu LED (Light Emitting Diode) a fascinat o vreme specialiștii din saloanele de înfrumusețare, însă acum recâștigă teren ca o terapie separată, rapidă, nepretențioasă. 15 minute petrecute sub o ploaie de lumină setată la anumite lungimi de undă poate combate acneea (lumina albastră) sau rejuvena tenul (lumina roșie și galbenă). Ăăă... pe buneee?

Încerci sau mai bine lasă?

Încearcă. Nu subestima forța luminii; efectele vindecătoare, calmante și antibacteriene ale terapiei LED sunt îndeajuns de vizibile, motiv pentru care foarte multi dintre practicanții de terapii de înfrumusetare le includ în oferta saloanelor. Uniformizarea nuanței pielii, umplerea ridurilor, beneficiile în stimularea producției de colagen, toate acestea au nevoie de timp pentru a deveni vizibile, dar cum luminile dețin capacitatea de a stimula funcționarea și energia celulelor pielii, am spune că se poate câștiga cursa și cu pași mici. Asta înseamnă că trebuie să practici LED mai des (de două ori pe săptămână, la început). Ședința costă aproximativ 135 lei, dar beneficiile pot excede așteptările, dat fiind că lumina poate stimula și endorfinele, fiind așadar și un bun antidepresiv. Ca să radiezi de-a dreptul!

#6 Acid bionic hidroxid

Acesta poate fi numit cu lejeritate nepotul genial al acizilor alfa-hidroxizi (cei care îndepărtează celulele moarte de la suprafața pielii și stimulează formarea unora noi). Se spune despre acesta că ar avea puternice proprietăți antioxidante, hidratând pielea și neutralizând metalele grele ce dăunează pielii (poluarea). Prea frumos pentru a fi adevărat?

Încerci sau mai bine lasă?

Cu toată încrederea: „Numeroase studii clinice confirmă cele enumerate înainte, și mai există și alte beneficii: grație penetrabilității lor lente, dar sigure, acizii bionici PHA precum lacto- și maltobionic nu irită pielea, nici măcar pe cea din jurul ochilor", spune dermatologul Sandeep Cliff. S-ar părea că sunt genul de acizi pe care-i putem lăsa să stea pe piele fără teamă. Încearcă Exuviance Age Less Everyday Moisturizer, 160 lei, de la NeoStrata.

#7 Color Contouring

Hairstyliștii vor vorbi despre asta în 2017: după ce contouring-ul și strobbing-ul au revoluționat machiajul, e rândul coloriștilor să iasă la rampă. Adică, îți poți contura structura osoasă a feței, flatând nuanța naturală a pielii prin iluminarea și închiderea cătorva șuvițe. „Acesta va fi trendul anului în colorare", arată Issie Churcher, tehnician în cadrul Wella Professionals Colour Club, care s-a ocupat de conturarea șuvițelor modelelor din prezentarea PPO, în tonuri de peach și argintiu, prin tehnica „balayage".

Încerci sau mai bine lasă?

Cum să nu? „Plasarea nuanțelor mai închise și mai deschise, în scopul de a evidenția forma feței cuiva, este extrem de eficientă, fiind o aptitudine pe care ar putea-o deține orice colorist bun", arată Adam Reed, de la Percy & Reed. „Este vorba mai mult despre o cugetare profundă și amplasarea strategică personalizată a nuanțelor, decât de o procedură standard." Poți încerca asta la orice salon care oferă colorare personalizată, prin combinarea nuanțelor. Chiar dacă nu vei găsi în meniu „colour contouring" sau „balayage în zig-zag" sau „colour zoning"... ai șanse reale să obții ceea ce-ți dorești.

FOTO: GETTY IMAGES, IMAXTREE, PR.
Text: Ana-Maria Munteanu

Viața în roz

Aromele acestui sezon emană romantism, senzualitate și strălucire – un motiv numai bun să începi anul cu o bine-venită doză de optimism.

SEDUCȚIE ÎN MASĂ
Noua provocare lansată de Agent Provocateur, Fatale Pink (EDP 50 ml, 306 lei) pune în joc note de citrice, lotus și bambus, îndulcite, desigur, cu putină... frișcă!

DOAR PENTRU TINE
Hugo Boss Boss The Scent for Her (EDP 100 ml, 504 lei) este un parfum gurmand, cu note de piersică și cacao, ce-i va seduce iremediabil pe cel care va avea „norocul" să-l simtă.

AROMA PIELII TALE
Noul parfum Balenciaga B.Skin (EDP 50 ml, 323 lei, exclusiv în magazinele Douglas) te învăluie într-un văl olfactiv lemnos-verde-proaspăt din violete, ceai verde și cedru.

FLOARE DE PARFUM
Cea mai nouă variantă a parfumului Iconic Chloé – Chloé Fleur de Parfum (EDP 50 ml, 341 lei) surprinde prin asocierea tandafirului cu note suculente de citrice și verbină.

PARFUMUL BIJOU
Poartă Flora Chic, de la Artistry (EDP 50 ml, 318,55 lei), un parfum cu o formulă simplă, dar sofisticată, de trandafiri în floare, mandarine zemoase și flori de mandarin.

DAR PREȚIOS
Ediția de Crăciun Eclat d'Or Le Parfum de la Elie Saab (EDP 50 ml, 359 lei) imprimă note delicate de flori albe, miere și paciuli.

SHINE LIKE A... STELLA
Acordurile de trandafiri, bujori și lămâie te vor cuceri de cum vei aplica pe piele parfumul Stella by Stella McCartney (EDT 50 ml, 330 lei).

PARFUM PUDRAT
Asortează ținutei tale vaporoase o aromă senzuală, delicată și fină, precum cea a parfumului Narciso EDP Poudre (50 ml, 372 lei).

FLORI PROASPETE
Compoziția lemnos-florală a parfumului Gucci Bamboo (EDT 50 ml, 333 lei) numit după colecția de accesorii Gucci, este aroma seducătoare pe care o căutai de mult.

FOTO: PR
Text: Ioana Purcaru

IT'S SKIN'O'CLOCK!

Nopțile pierdute își pun serios amprenta asupra chipului tău, iar petrecerile se țin lanț în această perioadă. Doar n-o să le ratezi...

Nu doar organismul tău se resimte după o perioadă marcată de stres, nesomn sau agitație, și pielea poate obosi, manifestându-se prin coloratură neuniformă, pori măriți, aspect tern, linii fine sau riduri și pierderea elasticității – simptomele îmbătrânirii pielii. Neglijate pe termen lung, aceste semne devin tot mai rezistente la formulele menite să le remedieze.

ÎN TIMP CE TU DORMEAI

Este cel mai la îndemână remediu pentru oboseală și poate fi administrat în supradoze: somnul. Pielea are nevoie de somn pentru a putea produce colagen, ca automecanism de apărare. E importantă și calitatea somnului, iar asta presupune o saltea comodă și o pernă bună, o temperatură de maximum 23 grade Celsius, întuneric deznă și, nu în ultimul rând, fără gadgeturi prin preajmă.

RITUAL MAXIMAL

Demachierea este obligatorie în fiecare seară, dar nu pe ultima sută, când abia îți mai ții ochii deschiși, ci imediat ce ajungi acasă, când te privești în oglindă sau te speli pe mâini. Astfel vei reduce riscul de a adormi machiată, dar totodată vei mări intervalul în care pielea respiră liber. Folosește o loțiune micelară, demachierea este mult mai comodă, dar și mai eficientă.

HIDRATAREA ESTE ESENȚIALĂ

Chiar dacă nu porți machiaj sau nu ieși din casă, este important ca pielea să-și păstreze nivelul de hidratare, în special în sezonul rece (diferențele mari de temperatură favorizează deshidratarea pielii). Folosește o cremă intens hidratantă, atât ziua cât și noaptea.

1. Shiseido Bio-Performance Serum, 459 lei; 2. Fereto Organics Skin Care Hydra Firming Eye Cream, 89 lei; 3. La Mer Moisturizing Cream, 570 lei; 4. Eisenberg Paris Elixir de Jeunesse, 379 lei; 5. Biotherm BioSource Cleansing Micellar Water, 107 lei; 6. Dr. Brandt Power Dose C Age Fighter Vitamin, 333 lei ; 7. Chanel LA Solution 10 de Chanel Sensitive Skin Cream, 369 lei

FOTO: VICTOR OANCEA.
Text: Ana-Maria Pătrașcu

Cumpără...

...ca un Beauty Editor!

Ai multe cosmetice pe care nu știi cum să le folosești sau care îți ocupă spațiu degeaba în dulăpiorul din baie? Ți se pare că ajungi să plătești prea mult pentru frumusețea ta? Expertiza colegei noastre, **Ana-Maria Prunariu** – de 10 ani beauty editor la COSMO – te va ajuta să rezolvi problema asta în 10 pași simpli.

BARBARA BUI

1 INVESTEȘTE DOAR ÎN CE FOLOSEȘTI.

Trusele de make-up cu zeci de culori nu ajung să fie niciodată epuizate – o spun din experiență: folosim nuanțele de fard de bază (nude, maro, alb, negru, gri și maximum o culoare), apoi caseta zace inutilă până la data expirării. De aceea, trusele în care îți poți pune ce culori de fard vrei sunt o idee minunată, economică atât din punct de vedere financiar, cât și prin prisma spațiului. Alege o casetă de care pastilele de fard se prind cu magnet – poți cumpăra astfel de truse de la Sephora (marca proprie și Make Up For Ever) sau Douglas (Artdeco). Iar mai nou, găsești chiar și refill pentru fondul de ten cushion. De ce merită? Fiindcă, de exemplu, pentru Lancôme Teint Idole Ultra Cushion, prețul produsului este 195 lei, iar rezerva te costă 135 lei.

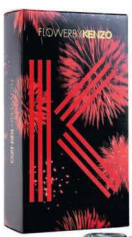
ArtDeco Beauty Box Quatro, 49 lei, rezerve fard 21 lei fiecare

2 VÂNEAZĂ SESIUNILE DE MACHIAJ.

În meseria noastră, avem șansa de a testa machiaje, produse și servicii de tot soiul. Și tu poți... Lanțurile mari de magazine, hipermarketurile și magazinele unibrand organizează deseori evenimentele extinse pe mai multe zile, în cadrul cărora poți beneficia gratuit de machiaj, stilizarea sprâncenelor sau testare de produse. Ai ocazia nu doar să încerci cât mai multe produse, ci și să mai prinzi din zbor un truc-două de la consultanți.

3 URMĂREȘTE-ȚI FAVORIȚII & REPEREAZĂ OFERTELE.

Pe Facebook, pe Instagram și în magazine sau cataloage. Vei fi astfel la curent cu ofertele incluse în campaniile de lansare, prin care îți poți cumpăra produsul la un preț special. În plus, în perioada Sărbătorilor, multe dintre parfumurile tale preferate vin la pachet cu produse complementare sau accesorii în ediție limitată: minipoșete, truse de farduri, ceasuri, bijuterii. Nu rata ocazia să îți faci un cadou special.



Kenzo Flower by Kenzo EDP 5 ml + Fashion Clutch, 392 lei

FOTO: PR, IMAXTREE. Text: Ana-Maria Prunariu

4 SCHIMBĂ FORMULA.

Industria de frumusețe este într-o permanentă evoluție, inventând sau reeditând formule de succes. Este cazul conceptului „cushion", de inspirație coreeană, care a luat cu asalt segmentul fondurilor de ten, fiind o sinteză perfectă a ingrijirii, machiajului și portabilității. Mentine-te informată și testează și tu invovațiile în materie de frumusețe.

Dior Capture Totale DreamSkin Perfect Skin Cushion, 245 lei

5 APLICĂ PENTRU UN CARD DE FIDELITATE.

Majoritatea lanțurilor de parfumerii oferă oricui posibilitatea obținerii unui card de fidelitate în baza căruia poți achiziționa produse aflate în promoții exclusive sau poți acumula puncte ce vor fi transformate ulterior în vouchere de reducere. În plus, cu un card de fidelitate poți beneficia de livrare gratuită, cadouri de ziua ta sau alte facilități.

6 OFERĂ-TE VOLUNTARĂ.

Multe dintre saloanele de înfrumusețare, dar și cele specializate în proceduri mai speciale (precum aplicarea de extensii pentru gene, stilizare sprâncene, microdermopigmentare etc.) s-au transformat în adevărate centre de instruire, formând personal în domeniul respectiv. Vestea bună este că acestea pot organiza ocazional, pe bază de programare, sesiuni de practică la care sunt invitate fete și femei dornice să beneficieze de aceste servicii, atenționeze... GRATIS! Și dat fiind faptul că totul se desfășoară sub atenta supraveghere a trainerilor, nu riști nimic.

7 INVESTEȘTE ÎN PROPRIUL SPA.

Câteva prosoape pufoase, lumânări parfumate de calitate sau bețișoare parfumate și produse de baie fine... nu-ți trebuie mai mult pentru a te simți răsfățată precum în cele mai exclusiviste spa-uri. Preferatele mele sunt uleiurile de duș, scruburile pe bază de zahăr sau sare și loțiunile de corp din gamele complementare ale parfumurilor.

Sabon Wonderland Aromă de cameră, 220 lei

9 DESCARCĂ APLICAȚII SMART.

Telefonul tău e plin de APPs cu filtre care au ca scop să te facă mai slabă, mai radioasă... Mai bine ai instala aplicații pentru monitorizarea mișcării zilnice, aplicații cu idei de rețete și diete consacrate sau soluții de beauty pentru orice problemă ce te-ar putea afecta.

8 ȚINE MĂȘTILE APROAPE.

Noi, beauty editorii, avem un adevărat cult al măștilor. Pentru ten, pentru păr, dar și pentru mâini, picioare, unghii, decolteu. Fie că le procuri din magazine – oferta este mai mult decât generoasă – fie că le prepari acasă, din ingrediente naturale, măștile pot rezolva aproape orice criză de frumusețe.

Phyto PytoElixir Intense Nutrition Mask, 139 lei
Murad Insta Matte Mask, 246 lei (exclusiv la Sephora)
Sephora Avocado Hand Mask, 18 lei

Perfect Stay Fabulous Matte, Berry Matte by Heidi Klum, 29,90 lei

10 RENUNȚĂ LA PREJUDECĂȚI.

Nu mai judeca un brand după preț. De multe ori, poți descoperi că un produs suspect de convenabil ca preț poate fi și unul de foarte bună calitate. De ce să nu cumperi mai multe nuanțe de ruj deodată, în loc să îți achiziționezi una singură? Poți obține rezistență, hidratare, efect mat sau lucios chiar și fără să plătești o mică avere.

SIPS & TIPS

TE VEI ÎMBĂTA DE FERICIRE VĂZÂND ACESTE MODELE DE MANICHIURĂ, INSPIRATE DE CELE MAI SEXY COCKTAILURI ALE SEZONULUI.

DE MADDY ZOLLO | STYLING: ADAM MANSUROGLU | FOTOGRAFII DE MARCUS MAM

MARTINI CU FULGI DE NEA

Felie de lămâie

Zahăr

45 ml vodka cu aromă de vanilie

30 ml lichior de ciocolată albă Godiva

20 ml cremă albă de cacao

30 ml frișcă lichidă

Umezește buza unui pahar de Martini cu o felie de lămâie. Apoi cufundă-l în zahăr alb (înlătură excesul). În shaker amestecă restul ingredientelor cu gheață, apoi toarnă în pahar.

Rochie, Self-Portrait. Cercei, Sarah Magid Jewelry. Inele (mâna stângă, degetul arătător și mijlocul), Bliss Lau; (inelar) Avec New York.

PULBERE DEZÂNE

Așa cum un pahar zaharisit pe margine face băutura mai festivă, împodobirea cuticulelor (pe asta n-o știai) adaugă manichiurii și degetelor tale un aer special.

PASUL 1

Aplică două straturi de lac semi-transparent roz (poți încerca Sephora Color Hit nail polish, nuanța Sugar Coated, 21 lei), apoi aplică un lac top-coat.

PASUL 2

Folosind o pensulă de stripping (cu vârful foarte subțire și ferm), trasează o linie fină de lac de unghii cu sclipici argintiu de-a lungul cuticulei; încearcă Douglas Silver Glitter Nailpolish (25 lei).

SWEET CHAMPAGNE

1 băț de zahăr

250 ml spumant sau prosecco

Pune zahărul în paharul de șampanie și apoi toarnă băutura ușor (cu grijă să nu dea pe-afară).

BLING-BLING!

Unghiile împodobite vor atrage atenția asupra gesturilor tale.

PASUL 1
Taie celofan iridescent în forme geometrice minuscule.

PASUL 2
Aplică două straturi de lac nude opac (de exemplu, Chanel Le Vernis Longwear Nail Colour, nuanța Beige Beige, 160 lei).

PASUL 3
Înainte să se usuce lacul de unghii, aplică 3-4 bucățele de celofan pe fiecare unghie, folosind o pensetă.

PASUL 4
Mai vrei un strop de strălucire? Adaugă câteva cristale micuțe pe fiecare unghie. Apoi fixează totul cu un lac de suprafață.

Top, Milly. Pantaloni, Elizabeth and James. Brățară, Vita Fede. Inele (arătătorul drept, sus), Svelte Medals; (arătătorul drept, jos) Kasané; (arătătorul stâng) Svelte Metals; (inelar) Kasané.

Rochie, Tracy Reese. Inele (arătător), Bliss Lau; (inelar) Svelte Metals

VORBEȘTE cu MÂINILE

Felul în care ții paharul poate da celor din jur indicii despre tine. Lillian Glass, expert în comunicare și limbajul trupului în Los Angeles, îți dă toate detaliile.

DACĂ ȚII PAHARUL...

STRÂNS FERM. Faptul că-ți strângi paharul în palmă transmite semnalul că ești încrezătoare și gata de distracție..

CU AMBELE MÂINI. Această poziție se poate dovedi un semn de neîndemânare, dar poate fi practică dacă este cazul.

LEJER. Această postură relaxată spune că ești deschisă să cunoști pe cineva nou sau că petreci timp cu prietenii.

CU DEGETUL MICÎN AER. Poate fi un gest inconștient, dar poate da indicii că ești indecisă în a avea o relație stabilă.

DACĂ MÂNA CU CARE NU BEI...

E OCUPATĂ. Faptul că te joci cu părul sau cu ciucurii poșetei pare inocent, dar poate fi interpretat ca un gest de nervozitate sau nesiguranță.

ESTE PE ȘOLD. O postură clasică, seducătoare, ce transmite semnale senzuale.

ȚINE TELEFONUL. Dacă-ți verifici des feed-ul, poate părea că ai vrea să fii mai degrabă în altă parte (sau că nu te simți confortabil).

ATÂRNĂ PE LÂNGĂ CORP. Această poziție relaxată, plină de încredere, te face să pari abordabilă, la țanc dacă vrei să-ți lărgești cercul de prieteni.

TEXTURĂ METALIZATĂ

Pe jumătate cromat, pe jumătate cu aspect de lac, acest mix copiază aspectul atipicelor pahare inspirate de vasele folosite pentru colectarea laptelui.

PASUL 1
Aplică un strat de lac auriu – Dior Splendor Diorific Vernis, 170 lei. Așteaptă să se usuce.

PASUL 2
Aplică adeziv pentru folie pe toată suprafața unghiei. Așteaptă să se închege un pic (adică până devine transparent), apoi așterne folie argintie, cu partea metalică în sus.

PASUL 3
Netezește folia, apoi înlătură plasticul transparent. Argintul se va imprima peste auriu, creând un efect de crom. Finisează cu un lac transparent, dar ai grijă, cel cu uscare rapidă poate face folia să se strângă.

APPLE PIE MOSCOW MULE

45 ml cidru de mere
60 ml vodka Apple pie
120 ml bere de ghimbir
Felii de măr
Bețișoare de scorțișoară
Felii de lămâie

Amestecă cidrul de mere și vodka, apoi toarnă peste gheață. Pune și berea de ghimbir, feliile de măr, scorțișoara și stoarce lămâia.

ICE, ICE, BABY!

Ce e mai îndrăznеț decât să comanzi un Bourbon cu gheață? Clar, această băutură...

PASUL 1
Taie bandă adezivă pentru pictat (găsești la orice magazin de ustensile pentru artă) în 10 pătrățele.

PASUL 2
Aplică un pătrat pe fiecare unghie (folosește o pensetă pentru aplicare precisă).

PASUL 3
Pictează zona din jurul pătratului cu lac in culoarea cuprului (Revlon Nail Enamel, nuanța Divine, 17 lei).

PASUL 4
Îndată ce unghiile s-au uscat complet, înlătură pătrățele de bandă adezivă (tot cu pensета).

Top, Veda. Fustă, Anine Bing. Inele, Elizabeth and James; Păr Louis Angelo pentru Kerastase. Machiaj Sara Glick pentru Dior Rouge. Manichiură Julie Kay cu produse Dior Vernis. Model Mariana Coldebella / Elite.

BOURBON CU GHEAȚĂ

60 ml Bourbon

Toarnă băutura peste cuburi de gheață gigantice.

SANGRIA DE VIN ROȘU

1 sticlă de vin roșu (preferabil Merlot)
120 ml brandy
80 ml sirop de zahăr
1 ceașcă de fructe de pădure și alte fructe
180 ml zeamă de lămâie
120 ml fresh de portocale

Amestecă totul într-o carafă. Pune vasul în frigider timp de șase ore, apoi servește-l cu gheață.

Salopetă, Naeem Khan. Inele (mâna stângă), Vita Fede, (mâna dreaptă) Paula Mendoza Jewelry. Geantă, Furla.

OLÉ, OMBRE!

Această combinație de culori combină aromele delicioase și culorile gurmande ale unei Sangria.

PASUL 1
Acoperă unghiile cu o nuanță de roșu aprins (precum O.P.I Nail Lacquer, nuanța Amore at the Grand Canal, 49 lei), apoi așteaptă să se usuce.

PASUL 2
Folosește un burete curat de machiaj pentru a aplica pe vârful unghiilor un lac în nuanța cireșelor amare (M.A.C Studio Nail Lacquer, Helmut Newton nuanța Berlin, 43 lei), având grijă să faci trecerea spre roșu cât mai difuză.

PASUL 3
Lasă unghiile să se usuce, apoi aplică un strat de lac transparent.

Manichiura zodiei tale

Poți păși în 2017 cu o manichiură care să dicteze schimbarea? Da, spune astrologul Rose Theodora, care pune cap la cap cunoștințele sale despre cosmos cu cromoterapia (folosirea culorilor în scopul schimbării dispoziției) și le aplică într-un studio de manichiură din Los Angeles. Găsește culoarea potrivită semnului tău – și pregătește-te pentru un început de an fabulos!

CAPRICORN

12.22–01.19

Hotărâtă și muncitoare, femeia Capricorn uită deseori să iasă din modul „muncă". Fă-o chiar acum (viața trece cu mare viteză) mergând la clase de yoga sau meditație.

LACUL IDEAL. Albastru profund: Inspirate de universul marin, culorile acvatice precum aceasta pot avea puteri vindecătoare (studiile arată că pot scădea tensiunea arterială), constituind un prilej ideal pentru meditație și autoreflecție.

1. Sally Hansen Complete Salon Manicure, nuanța Jungle Gem, 37 lei

VĂRSĂTOR

01.20–02.18

Vărsătoarele sunt prietenoase prin definiție, iar calendarul de luna asta – plin de dineuri, petreceri la muncă și ieșiri cu prietenii – o dovedește din plin.

LACUL IDEAL. Vânătă: Movul energizant îți menține viața socială la cote maxime, în vreme ce tonul întunecat este un martor al laturii tale misterioase.

2. O.P.I Nail Lacquer, nuanța Lincoln Park After Dark, 50 lei

PEȘTI

02.19–03.20

Înscrii puncte la capitolul carieră prin muncă asiduă și perseverență, încă din toamnă. Dar Peștii au tendința să intre în derivă; rămâi concentrată lărgindu-ți rețeaua profesională.

LACUL IDEAL. Roșu metalic: baza roșie denotă autoritate, iar sclipiciul te face mai funny, o componentă esențială pentru a te motiva să rămâi focusată pe ceea ce faci.

3. FormulaX The Colors Nail Polish, nuanța Infinite, 45 lei

BERBEC

03.21–04.20

Statusul tău de luna asta: multă muncă și prea puțină distracție. Dar ai multe de învățat, fie de la șefi, fie de la colegi. Tine-o tot așa.

LACUL IDEAL. Albastrul profund arată capacitatea ta de concentrare, deci rămâi pe cale ta, în vreme ce textura întelatată oferă stimulare mentală pentru sarcinile de îndeplinit – situație ideală pentru Berbeci, care se plictisesc foarte ușor.

4. Jinsoon Nail Lacquer, nuanța Azurite, 17 euro (net-a-porter.com)

TAUR

04.21–05.21

Tu ești tentată să exagerezi, acum însă, totul se rezumă la gestionarea corectă a resurselor, mai precis timpul, banii și emoțiile. Stabilește-ți un obiectiv, concepe un plan și pune-l în aplicare întocmai.

LACUL IDEAL. Verde pădure: Secretul unui cap limpede și al stabilității, verdele te poate ajuta să rămâi echilibrată când e cazul să pui la punct o strategie.

5. Essie, nuanța OffTropic, 44,50 lei

DE LAUREN BALSAMO. FOTO: JEFFREY WESTBROOK. STILIST: MARISSA GIMENO/ CREATIVE EXCHANGE AGENCY. Traducere și adaptare: Ana-Maria Prundiș

GEMENI
05.22–06.20

Trebuie să iei niște decizii importante legate de relația ta luna asta. Discută-le deschis – Gemenii sunt supercomunicativi – apoi planifică o vacanță în doi la domiciliu.

LACUL IDEAL. Gri metalizat: Nici alb, nici negru, acest ton de gri este echilibrat, perfect pentru a naviga printre problemele nerezolvate de mult timp.

6. Dior Vernis, nuanța #803 Metal Montaigne, 120 lei

RAC
06.21–07.22

Adio vechiului, bun venit noului: e luna în care te resetezi. Fie că-ți reorganizezi biroul sau îți schimbi total rutina de fitness, momentul ideal e în ianuarie.

LACUL IDEAL. Perlat: Albul este purificator prin definiție. Racii, care-s colecționari înnăscuți, vor beneficia de pe urma unui nou început ce coincide cu debutul anului.

7. Zoya Nail Polish, nuanța Genesis, 52 lei (anko.ro)

LEU
07.23–08.22

8

Creativitatea plutește în aer. E momentul oportun să începi (în sfârșit!) proiectul tău DIY care te obsedează de când l-ai descoperit pe Pinterest.

LACUL IDEAL. Aur roz: Leii, bine cunoscuți pentru personalitatea lor puternică, adoră aurul. Combinat cu rozul (care încurajează optimismul și obiectivitatea), ai obține nuanța perfectă pentru a stimula imaginația.

8. Sally Hansen Miracle Gel, nuanța Terra Coppa, 44 lei

FECIOARĂ
08.23–09.22

Iubirea te înconjoară din toate părțile. Fecioarele, de obicei practice și rafinate, tânjesc după romantism. Stabilește o întâlnire cu tipul cu care tot flirtezi de ceva vreme pe net, fluturii vor zburda prin stomac.

LACUL IDEAL. Roz pudrat: Deopotrivă senzuale și sensibile, subtonurile de roz îți trădează caracterul romantic și jucăuș, în vreme ce bejul te menține cu picioarele pe pământ.

9. Sally Hansen Miracle Gel, nuanța Mauve-Olous, 44 lei

BALANȚĂ
09.23–10.22

Vei petrece o grămadă de timp de calitate cu cei pe care îi iubești, deci eliberează spiritul tău petrecăreț, pune niște spumant la rece și fă-ți de cap.

LACUL IDEAL. Roz holografic: Rozul susține buna comunicare și detașare, iar textura lucioasă incită la distracție – perfect pentru reuniunile de gașcă pe perioada Sărbătorilor.

10. Cote Polish, nuanța 11, 18 $, coteshop.co

SĂGETĂTOR
11.22–12.21

Nativele din Săgetător au permanent senzația că ratează ceva important – de unde și dorința de a participa la orice –, dar luna asta au nevoie de timp pentru sine. Pune în fruntea listei de priorități răsfățul.

LACUL IDEAL. Cireașă: Roșul aprins, cunoscut pentru capacitatea sa de a crește stima de sine, te poate duce într-o zonă a autoapreciere. Lasă culoarea asta să-ți reamintească să te oprești, să lași baltă, să te relaxezi.

12. Estée Lauder Pure Color Nail Lacquer, nuanța Pure Red, 99 lei

SCORPION
10.23–11.21

Decembrie este luna reparațiilor prin casă. Investește ceva din banii câștigați într-o piesă de mobilier sau un tapet decorativ.

LACUL IDEAL. Sânge de taur: Profund și autoritar, acest roșu închis îți suține latura calmă, puternică și conducătoare (e manichiura neoficială a femeilor șef).

11. O.P.I Infinite Shine, nuanța Ring the Buzzer Again, 61 lei

Chiar dacă ești obișnuită să mai pierzi nopțile, e greu să faci față petrecerilor care se țin lanț în această perioadă. Încearcă trucurile COSMO:

#AFTERPARTY

FOTO: PR, GETTY IMAGES. Text: Ana-Maria Punaru

ÎNGRIJEȘTE-ȚI TENUL

Transpirația și alcoolul consumat pot influența producția de sebum, iar dacă ai și adormit machiată, ai toate șansele să te trezești cu coșuri, iritații, ten înroșit etc. Folosește o perie electrică pentru ten, precum Philips Visapure Advanced, ediția cea mai nouă (953 lei, doar la Douglas) (**1**), ce combină curățarea profundă, masajul facial și revitalizarea zonei ochilor, adică exact ce trebuie să faci după o noapte nedormită și udată din belșug cu alcool. O poți folosi sub apă și poți aplica cremele cu aplicatorul special.

2. Strivectin SD Multi-Action Restorative Cream, 437 lei, exclusiv la Sephora
3. Sephora Instant Anti-fatigue Eye Moisturizer, 60 lei

MORNING SPA

Oricât ți-ar fi de greu să te pui pe picioare, o baie lungă și relaxantă, nu foarte fierbinte, te-ar putea ajuta să scoți „demonii" ce-ți dau dureri de cap – și o aspirină ți-ar putea fi de mare folos în acest sens. Pune-ți o mască pe bază de argilă în păr – îmbâcsit din cauza amestecului de produse de styling, transpirație și poate chiar fum, și părul are nevoie de un ritual de dezintoxicare – și o mască facială hidratantă, și stai sub apă, bucurându-te de liniște și parfumul spumantului de baie. N-ar strica un masaj viguros cu mănușa de baie sau un burete konjac, care să stimuleze circulația sângelui.

MICUL DEJUN IDEAL

Poate că nu-ți arde de mâncat când ai capul greu de la cele dou… sase cocktailuri, dar există anumite ingrediente care-ți pot face mahmureala mai ușoară. Începe cu o banană și stinge-ți setea cu o limonadă din lămâie proaspăt stoarsă, cu miere (pansament pentru ficatul greu încercat), puțină sare și ghimbir (stimulator de digestie). Ajută la eliminarea alcoolului, detoxifiind rapid organismul.

4. Pure Konjac Red Clay Body Sponge, 43 lei, bio-brands.ro
5. TonyMoly I'm Real Seaweeds Mask Sheet, 26 lei, sephora.ro

DĂ OCHII CU LUMEA

Recuperarea post-party coincide și cu pregătirile pentru următoarea petrecere, deci ai nevoie de tot ajutorul posibil în acest sens. Folosește o bază de machiaj special concepută în acest sens, precum Too Face Hangover Primer (145 lei la Sephora) (**6**) – grație apei de cocos și ingredientelor probiotice din formulă șterge semnele „oboselii", îmbunătățind aspectul tenului și asigurând fondul propice unui machiaj fresh.

MAI DORMI UN PIC

Slabe șanse să te remontezi doar cu o baie, un ceai și o pilulă… dar niște somn în plus ar putea să te ajute mai mult decât crezi. Deci lasă deoparte smartphone-ul și nu deschide televizorul – ochii tăi roșii nu au nevoie de alte surse obositoare. Aerisește bine camera, apoi trage storurile și dormi oricât ai nevoie pentru a putea fi în formă la următoarea petrecere.

7. H&M Mască pentru somn, 19,90 lei

TEN DE VIS DE LA DIOR ▶

Gama Capture Totale Dream Skin de la Dior te va surprinde cu noi apariții în segmentul de îngrijire a pielii: fondul de ten Dior Forever Perfect Cushion și tratamentul DreamSkin Advanced.

DREAMSKIN ADVANCED. Acționând simultan asupra calității, uniformității și tinereții pielii, această formulă sfidează îmbătrânirea și face ca speranța unui ten perfect să ajungă mai repede realitate.

PERFECT CUSHION. Născute în Coreea, fondurile de ten cushion au cunoscut imediat succesul grație conceptului inovator promovat. Astăzi, Dior transferă aceasta tehnică de machiaj într-un nou fond de ten hybrid, cu o textură fresh & matte, pentru o acoperire impecabilă a pielii.

SEXY queen TOATĂ LUNA ASTA!

Ai chef de shopping? Fii cu ochii pe noile apariții.

◀ BLUE SERUM BY CHANEL

Cel mai nou produs pentru îngrijirea pielii de la Chanel , #BlueSerum, este inspirat din zonele albastre ale planetei, adică acele regiuni caracterizate printr-o populație super-longevivă, fapt datorat unor ecosisteme speciale, dar și unui stil de viață echilibrat. Cele trei ingrediente alese pentru formula magică sunt cafeaua verde din Costa Rica, măslinele din Sardinia și masticul din Grecia, care împreună cresc longevitatea tinereții pielii cu fiecare utilizare.

FOTO: PR
Text: Ana-Maria Prundiru

▼ HAIRSTILIST LA DOMICILIU

Nu-i așa că și pe tine te scoate din sărite faptul că nu găsești loc la coafor zilele astea? Cu peria rotativă Rowenta Brush Activ' poți spune „Adio!" orelor pierdute așteptând; acum poți obține acasă un look profesional! Peria îți stilizează părul în timp ce îl usucă, fiind un instrument versatil, care îți ajută șuvițele să iasă din rutina lor zilnică. Astfel, vei putea avea azi bucle minunate, mâine onduleuri lejere, iar apoi vei crea și experimenta câte coafuri trendy îți dorești.

PĂRUL SĂNĂTOS CU CAVIAR SE ȚINE

Fiind nevoit să facă față multor provocări, părul ajunge la un moment dat să obosească, să dea semne de deteriorare. Noua gamă pentru îngrijirea părului, essence ULTIME CAVIAR+HAIR RENEW de la Schwarzkopf, creată în colaborare cu supermodelul Claudia Schiffer, se bazează pe o formulă bogată în extract din caviar, pentru a reda părului proprietățile care îi mențin tânăr – strălucire sănătoasă, rezistență și flexibilitate.

NATIONAL GEOGRAPHIC ROMÂNIA

PROMOȚIE SPECIALĂ

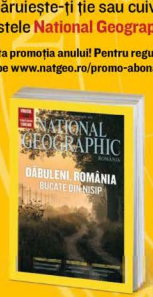
NATIONAL GEOGRAPHIC TRAVELER

-50% REDUCERE la abonamentul pe un an

CADOUL PERFECT
ÎL OFERI O DATĂ ȘI VINE TOT ANUL

Dăruiește-ți ție sau cuiva drag **un abonament pe un an** la revistele **National Geographic** și **National Geographic Traveler.**

Nu rata promoția anului! Pentru regulamentul campaniei și mecanismul de abonare, intră pe www.natgeo.ro/promo-abonamente



+

12 reviste
National Geographic
costă la chioșc 180 lei

4 reviste
NG Traveler
costă la chioșc 52 lei

16 NUMERE = 116 lei

Campania se desfășoară în perioada 6 decembrie 2016-28 februarie 2017

ÎN PLUS, POȚI CÂȘTIGA UNUL DINTRE ACESTE PREMII.
PROMOȚIA ESTE VALABILĂ PÂNĂ LA 28 FEBRUARIE 2017.

2x persoane

Excursie Thailanda + bilete avion Turkish Airlines
Representative Office of Tourism Authority of Thailand, Bucharest, oferă o excursie de 8 zile, pentru două persoane, în Thailanda, în perioada 1.05-30.09. 2017. Thailanda e una dintre cele mai căutate destinații exotice ale lumii. Peste 30 de milioane de turiști vin anci in fiecare an. Oferta include 7 nopți de cazare cu mic dejun (dintre care 3 la Hotelul Sukosol din Bangkok și 4 la Siam Bayshore) plus transferurile interne. Zborul București-Bangkok este asigurat de Turkish Airlines, compania care zboară către mai multe țări decât oricare alta.

ZBURĂM SPRE MAI MULTE ȚĂRI DECÂT ORICARE ALTĂ LINIE AERIANĂ

5x Lamonza Fantasy

5x Lamonza Electra

Trolere Lamonza
Fantasy are un design inovator, o structură rezistentă din ABS, roți spinner și închidere cu cifru. Electra este un troler cu carcasă semidură, cifru și rezistent la apă. Produsele LAMONZA beneficiază de doi ani garanție și service gratuit Lifetime.

1x

Laptop + imprimantă
Designul subțire și rezistent al laptopului HP Probook 450 oferă performanțele unei platforme flexibilă pentru a-i răspunde productivin în birou sau în afara lui. Multifunctional HP OfficeJet Pro 6960 All-in-one înseamnă potrivire perfectă – pentru afaceri ei pentru acasă. Vitezele impresionante și calitatea imprimării vă ajută să gestionați proiectele fără amânări. Stradaﬁ ți oferă soluția HP completă de lucru pentru tine. www.Stradaﬁ.ro - Tehnologia e aici. Împreună schimbăm lumea!

Aparat foto Pentax
K-3 + 18-55mm WR este un aparat foto DSLR cu corp compact, solid, etanșeizat pentru vreme rea; Funcție avansată anti-mișcare; Măsurarea expunerii cu noul sistem de analiză a imaginii în timp real; RGB cu 86.000 de pixeli; ISO până la 51200; Video Full HD 60/30 fps; H.264 cu button dedicat. Fotografiere continuă 8.3 fps; Procesor de imagine PRIME III pentru transferul ultrarapid al datelor; Vizor Pentaprisma, 100%, 0.95x; LCD 3.2", 1037k punc, tratament antireflex și anti-zgâriere; USB 3.0 și HDMI.

1x

1x

Binoclu Pentax Marine Hydro Compass
Marine Hydro Compass 7x50 e un binoclu rezistent la apă și ceață umplut cu azot. Prezintă busolă și reticul incorporate și tratament multistrat.

1x

Binoclu Pentax Up 10x25
Ieftin un binoclu cu un corp aerodinamic, ușor, de dimensiuni compacte ce oferă o calitate excelentă a imaginii și confort în vizionare. E o alegere excelentă pentru aplicații de uz general.

7x Trail Pursuit 34L Backpack, Black

1x Trail Pursuit 30L Backpack, Black

Rucsacuri Columbia
Acest rucsac le are pe toate: e rezistent la ploi ușoare și pete; cu loc pentru laptop căptușit; brelele comode Tech Mesh™ Everyday L.O.A.D. cumle de rezistență; dublu buzunar pentru apă, husă de ploaie integrată; loc pentru bețe de tură.

ZenFone Zoom + 3 x kit wireless
ASUS ZenFone Zoom e cel mai subțire smartphone din lume capabil să ofere un zoom optic 3x cu aspirozi obiectivului revoluționari cu 10 elemente optice marca HOYA, ca oferă detalii excelente și claritate supranaturală – și până la 12x zoom total!

1x

3x Tastaturăși mouse Wireless Kit W2000

3x

Ceasuri de perete Mondaine – Galt
Simplitatea designului emblematic, faimosul secundar de culoare roșie și bine-cunoscuta precizie elvețiană sunt doar câteva dintre trăsăturile care asigură ceasurilor Mondaine recunoaștere și apreciere în întreaga lume.
www.Facebook.com/ceasurigalt

#SOCIE

PSIHO, CARIERĂ, FUN & ASPIRAȚII

#1.
SCRIE O SCRISOARE DE MULȚUMIRE

Un coleg, o prietenă, un membru al familiei te-a ajutat, te-a încurajat sau pur și simplu te-a inspirat să lupți pentru visul tău? Scrie-i o scrisoare de mulțumire în care să dai glas tuturor emoțiilor pozitive pe care le simți. Și un SMS poate avea un efect similar, dar nimic nu se compară cu o scrisoare scrisă de mână.

#2.
CREEAZĂ-ȚI UN JURNAL AL RECUNOȘTINȚEI

Sunt multe lucruri mici care te fac să zâmbești, dar cum nu le notezi nicăieri, le uiți aproape instantaneu și te concentrezi pe evenimentele negative, care au de obicei un impact mai mare. Creează-ți un jurnal al recunoștinței, în care să notezi orice lucru frumos care ți se întâmplă zi de zi. Când te simți tristă, recitește aceste pagini.

#3.
SPREAD THE LOVE

În vremuri în care oamenii folosesc rețelele de socializare pentru a se plânge sau pentru a răspândi comentarii negative despre ceilalți, tu propune-ți să răspândești iubire și recunoștință. Creează, din când în când, câte o postare despre oamenii și evenimentele pozitive din viața ta și încurajează-i și pe ceilalți să facă la fel. Arată-le că iubirea poate fi mai puternică decât bârfa și negativismul.

DE CE E SANĂTOS SĂ FII RECUNOSCĂTOARE

Poate că 2016 nu ți-a adus câștiguri consistente la Loterie, nici bărbatul la care visai și nici abdomenul lui Gisele Bündchen. Dar cu siguranță ți-a dăruit alte experiențe minunate, pe care n-ar trebui să le uiți. Pentru că recunoștința ne ajută să construim relații mai bune, să avem un psihic puternic, să reducem stresul și să fim mai optimiști, n-ar strica să o practici și tu.

FOTO: INSAN OBI. STILIST: NINA NASTASYA. MODEL: ALINA (TIMA MODELS). MAKEUP: MERCA MAKEUP. HAIRSTYLE: JEFFRY WELLY
Text: Teodora Tinca

În sfârșit, liberă!

La final de an, îți oferim un ghid de bună purtare pentru luatul de la capăt, oricare ar fi „bagajul” de care ai avut în sfârșit curajul să te debarasezi.

NU SE PRESUPUNEA CĂ AR TREBUI SĂ FIE SIMPLĂ LIBERTATEA? Un înainte/după la fel de elementar ca în reclamele alea care-ți promit minute și net nelimitat pe telefon, pretinzând, pe bună dreptate, că-ți vor îmbunătăți viața imediat, pe loc, instant? Doar că… „De când sunt freelancer, zilele mele sunt un festival al regretelor: stau pe rețelele sociale până după-amiaza, apoi mă învinovățesc în fața Netflix-ului. Și repet scenariul și în ziua următoare.” Singură? „Ah, da, profit din plin de statutul meu de proaspătă celibatară…. îmi petrec toate weekendurile pe canapea, dezordonată ca un pat nefăcut.” Eliberată de hățurile unei familii posesive? „Rupând legătura cu mama mea, credeam că voi fi în sfârșit capabilă să fac toate lucrurile pe care nu le-am făcut până atunci de teamă că mă va judeca. Nici pomeneală…” Ce au în comun aceste trei povești? Sentimentul că fantasma independenței nu-și ține promisiunile, impresia că bâjbâi după întrerupător pe un întuneric beznă, și o deviză pe cât de inconfortabilă, pe atât de agasantă: „Libertate, egalitate, comoditate”. Doar că nu e nimic anormal aici, e de părere Patrick Collignon, coach comportamental, pentru că orice schimbare vine la pachet cu o doză de anxietate: „Ia timp să ne dăm seama ce vrem cu adevărat să facem, mai ales dacă ne învinovățim că nu profităm de acel moment într-un mod util, pentru a concretiza un proiect, de exemplu.” În concluzie, nu te mai culpabiliza atât, lasă-ți dorințele să-și urmeze parcursul normal. Nu „trebuie” să faci ceva, trebuie să-ți dorești să faci acel lucru.

LIBERĂ DE… IUBITUL MEU

„Am 33 de ani și mi-am petrecut jumătate din viață cuplată”, povestește Dorina. „Nu cu același tip, dar aproape. De la 15 ani am tot ținut-o în relații de lungă durată, părăsind brațele unui tip pentru patul clonei lui cu aceleași repere psihologice: nevrozat, pe care nu te puteai baza și de preferat alergic la orice tip de angajament. L-am părăsit pe ultimul pentru că eram sătulă să ocupe tot spațiul, atât în patul nostru, cât și în viața mea. De atunci, aștept. Un declic, adevăratul prinț pe cal alb, metroul… Să-ți păstrezi umorul și o oareșce distanță e esențial, dar nu întotdeauna simplu.” **Și apoi?** În loc să te grăbești să umpli vidul și teama (perfect normală) de singurătate, dă-ți timp. „Această perioadă, tocmai pentru că nu mai ești în vizorul nimănui și te poți comporta exact așa cum simți, îți permite să te redescoperi”, spune Saverio Tomasella, psihanalist. E un moment bun să faci câteva demersuri terapeutice, fie mergând la un psiholog sau, mai simplu, la tine acasă: triază, aruncă, ordonează, apucă-te de balet, de caligrafie, de olărit, nu contează, atât timp cât această nouă acțiune e veritabilă și nu dictată de modă sau de o prietenă. „Concentrează-te pe plăcerea ta, și nu pe un obiectiv, pentru că te poți simți vinovată sau nedemnă dacă nu reușești să-l îndeplinești. Nu fă prea multe la început, ca să nu ajungi să le abandonezi din cauza lipsei timpului. Trăiește de la zi la zi și ai grijă de tine”, adaugă psihologul. E important să închizi cartea, să o așezi frumos în bibliotecă și să te pregătești emoțional pentru a începe alta.

LIBERĂ DE… ȚIGARĂ

„Nu credeam că voi putea și totuși am făcut-o, am renunțat la fumat. Pe bune m-am lăsat de data asta!”, spune Maria, 31 de ani. „Eram sătulă să am respirația unui sconcs și o față parcă călcată de tren chiar și după ce dormeam opt ore; sătulă să gâfâi după câteva trepte urcate, sătulă să arunc cu banii… Dar chiar și așa, nu mă pot abține să nu mă gândesc la țigară după micul dejun, la birou, seara când ies în oraș.”

DE FIONA SCHMIDT. FOTO: GETTY IMAGES, OTTO VIRTANEN. STILIST: EMMA VUORINEN. MAKEUP & HAIRSTYLE: EMMA JOKELAINEN. MODEL: SELMA/LE MANAGEMENT
Traducere și adaptare: Roxana Dobriță

„E important să închizi cartea, să o așezi frumos în bibliotecă și să te pregătești emoțional pentru a începe alta.”

Și apoi? Conform lui Allen Carr, autor al cărții *În sfârșit, nefumător* (editura Humanitas), țigara e un simptom, un răspuns (greșit) la o sursă de stres care nu dispare atunci când renunți la tutun. În plus, să-ți interzici să fumezi nu face decât să-ți amplifice stresul inițial. Soluția? Încerci să înțelegi care e sursa stresului, în loc să fugi de ea: „Respiră profund, ca atunci când tragi din țigară, ieși să te plimbi cinci minute, întinde-te, bea un ceai... La început e frustrant, dar creierul are nevoie de doar o lună pentru a se obișnui cu această nouă rutină", spune Andrei Marin, psiholog. E important să nu te învinovățești prea tare atunci când ai un moment mai slab și cazi în ispită. „Să te eliberezi de un obicei prost nu e o chestiune de voință, ci de perseverență. Or, frustrarea le compromite pe amândouă. Așa că, în loc să-ți interzici să fumezi, te sfătuiesc să faci o alegere: o țigară sau o cafea, o țigară sau un pahar de vin. Și dacă vrei să fumezi, fă-o singură, nu cu colegii sau prietenii: țigara devine repede mai puțin seducătoare și-ți vine mai ușor să renunți la ea."

LIBERĂ DE... FAMILIA MEA

„De când eram mică, mama mea mă considera confidenta ei, mama și psihologul ei", spune Aura, 29 de ani. „Nu a fost niciodată capabilă să se ocupe de ea însăși, cu atât mai puțin de mine sau de tatăl meu, care a ieșit destul de devreme din acest scenariu ciudat. Mereu o ascultam, o reconfortam, o sfătuiam... eram umărul ei de plâns. Iubitul meu a fost cel care mi-a deschis ochii în legătură cu cât de toxică era această relație. Într-o seară, după un schimb de replici foarte frustrant, i-am închis telefonul în nas și i-am scris un mail în care i-am

spus tot ce aveam pe suflet. De șase ani nu mai știu nimic despre ea. Mă simt eliberată, dar și tristă în același timp."

Și apoi? E important să vezi realitatea așa cum e: „Nu pentru că ai rupt legăturile te simți eliberată de relația respectivă", explică Gene Ricaud-François, psiholog. Orice relație, oricât de nebunească ar fi ea, funcționează în dublu sens. Dacă ai întreținut-o până la momentul respectiv, e pentru că răspundea, chiar dacă greșit, unei nevoi pe care trebuie să o pui sub semnul întrebării dacă vrei să o depășești: „Faptul că-ți așterni pe hârtie (sau într-un mail) lucrurile care-ți provoacă anxietate îți permite să le observi mai bine, să le formulezi cum trebuie și astfel să te distanțezi de ele. Iar faptul că le împărtășești cu un interlocutor ajută la fel de mult. Dar ca să reușești să te eliberezi de trecut ca să poți profita din plin de prezent trebuie ca în primul rând să renunți la lucrurile pe care nu le poți schimba." Ceea ce înseamnă că trebuie să accepți că părinții tăi sunt oameni care pot greși, care pot avea slăbiciuni, și să începi să trăiești fără să ai nevoie de privirea sau de aprobarea lor.

LIBERĂ DE... 21 DE KILOGRAME

„Am început să mă îngraș brusc în adolescență, pe la 13 ani", povestește Elena, 28 de ani. „La 25 de ani, cântăream 81 de kilograme la doar 1,65 m înălțime. Ajutată de un nutriționist, am reușit să slăbesc 21 de kilograme. De mai bine de un an am o greutate stabilă, pot să alerg fără să-mi pierd sufluL, îmi cumpăr haine din magazine unde până acum nici nu îndrăzneam să intru, mi se fac complimente... Dar nu mă mai recunosc și nici nu-mi asum cu adevărat noua silueță. Faptul că bărbații mă scanează din cap până-n picioare, zâmbind, mă agresează mai mult decât mă flatează: ca și cum toată existența mea ar depinde de cât de mici sau mari îmi sunt șoldurile."

Și apoi? Cum accepți noua persoană care te privește din oglindă? Laurence Arpi, coach, spune că orice transformare fizică e însoțită de o perioadă de doliu față de persoana care am fost și care acum nu mai există. Acest doliu e cu atât mai eficient cu cât ne aduce mai aproape de corpul nostru. „Societatea occidentală are o concepție teribil de intelectuală a corpului, care trebuie să fie supliu, frumos și de preferință tânăr. Rezultatul? Tăiem legătura cu senzațiile noastre fizice și mult prea adesea vedem corpul ca pe propriul nostru dușman." El recomandă să fii atentă la ce-ți transmite organismul, de preferință de la începutul regimului radical la care vrei să te supui: „Fă-ți timp să te concentrezi pe senzațiile mușchilor tăi, pe respirație... Dacă ai chef, practică un sport mai blând sau, mai simplu, dansează pe o melodie care-ți place, ca să asociezi corpul cu un sentiment pozitiv." Alte piste: răsfață-l cu creme luxuriante, mergi la masaj, uită-te la tine goală cu bunăvoință; pe scurt, învață să te detașezi de privirea pe care ceilalți o aruncă spre corpul tău, ca să nu depinzi decât de a ta.

LIBERĂ DE... JOB

„Am avut șansa de a avea un job stabil toată viața mea", recunoaște Flavia, 31 de ani. „La 21 de ani m-am angajat într-o agenție de publicitate, unde am fost internă până ce mi-am terminat studiile, după care mi s-a oferit un post important, care a venit la pachet cu o grămadă de responsabilități. Dar și mai multă presiune, nopți albe, weekenduri muncind pe proiecte care aveau din ce în ce mai puțin sens pentru mine. Eram la capătul puterilor. În ciuda sfaturilor apropiaților mei, mi-am dat demisia, cu scopul de a munci pe cont propriu și a-mi alege singură condițiile în care lucrez. Sunt freelancer de aproape opt luni. Mai exact, muncesc în stânga și-n dreapta, pe proiecte pe care le primesc de la clienții care m-au urmat chiar și în noua mea poziție. Sunt mai liberă? Nu sunt foarte sigură..."

Și apoi? Independența pe care ți-o dă freelancing-ul e seducătoare pentru mulți... dar îi paralizează pe alții – uneori e vorba de aceiași care fac pasul după mulți ani petrecuți în cadrul bine structurat și liniștitor al unei companii. Pentru ca acest nou statut să nu fie un pretext pentru a pierde timpul pe internet în căutare de „inspirație" (despre asta e vorba, evident), urmează sfaturile lui Susan M. Drake, autoare a cărții *Freelancing for Dummies*. „Creează-ți o rutină, ca să ai repere pe timpul zilei: trezește-te la o oră fixă (de preferat înainte de prânz); dacă lucrezi de acasă, amenajează-ți un spațiu dedicat exclusiv muncii. Blochează notificările de pe aparatele electronice, notează-ți pe o agendă toate deadline-urile pentru săptămâna în curs, fă-ți to do list-uri cotidiene. Și fă o distinctie precisă între viața profesională și viața personală: evită să mergi la coafor în mijlocul zilei doar pentru că poți și e mai puțină lume). Și nu uita să ai grijă de tine. Dacă în fiecare dimineață când te apuci de muncă arăți de parcă tocmai ai venit după un zbor de 12 ore la clasa sardine, nu e bine. Îmbracă-te și machiază-te de cum te trezești, așa cum o făceai și înainte. Și impune niște limite clare anturajului tău, pentru care freelancing-ul e egal cu disponibilitatea ta 24 din 24 de a ieși la un suc, a merge la poștă pentru a le ridica coletele sau a aștepta venirea instalatorului să le repare chiuveta de la baie. „Nu ezita să ceri sfatul celor care fac treaba asta cu antreprenoriatul de mai multă vreme decât tine", spune Susan M. Drake. Și nu uita de networking – fie cu foști colegi sau șefi, ori cu persoane care lucrează în același domeniu cu tine sau în domenii apropiate. Fii prezentă în social media atât cât trebuie, nici prea mult, nici prea puțin, vorbește cu lumea, propune întâlniri. În viața reală dăm peste cele mai bune oportunități. Încă un motiv să ne dezlipim mai des de ecranele calculatorului.

DE CITIT

Căi spre libertate, de Arnaldo Pangrazzi, editura ARCB.

Cealaltă jumătate, de Whitney Chadwick și Isabelle De Courtivron, editura Vellant.

Învață din trecut, gândește în viitor, de Dan Sullivan și Catherine Nomura, editura Curtea Veche

TU. Ghid de funcționare, de Dr. Michael F. Roizen și Dr. Mehmet C. Oz, editura Curtea Veche

Dacă promisiunile pe care ți le-ai făcut anul trecut au durat fix cât vacanța de Sărbători, te înțelegem perfect. Îți propunem o a doua șansă, pentru a le îndeplini cu drag și spor în 2017!

#REZOLUȚII2017: PROMI(N)T SĂ...

FOTO: GETTY IMAGES.
Traducere și adaptare: Teodora Tincă

Ai păsit în 2016 cu cele mai bune intenții, dar ianuarie ți-a tăiat avântul. Ai reînceput munca, ai avut din nou parte de zile proaste, oamenii enervanți n-au încetat să-și facă apariția în jurul tău etc. și, cumva, ai pierdut din vedere motivele pentru care ar trebui să faci anumite schimbări în viața ta. Nu e cazul să te simți ca un extraterestru care a eșuat, pentru că nu ești singură în povestea asta. De fapt, un studiu realizat de details.com arată că, până la sfârșitul lui ianuarie, unul din trei oameni renunță complet la rezoluțiile pe care și le-a stabilit, iar 73% dintre noi nu au bifat nici măcar un obiectiv până la sfârșitul anului. Dar păstrează-ți optimismul, pentru că ne urcăm din nou în trenul ce are ca destinație satisfacția personală… Și de data asta mergem până la capăt!

REZOLUȚIE: Scapă de câteva kilograme

E, cu siguranță, una dintre cele mai populare rezoluții – tocmai de aceea, e și cea mai încălcată. Dacă ți-ai promis să dai jos câteva kilograme, dar apoi ai sărtăritorit iarna cu pulovere lălăi, ieșiri cu fetele la restaurante și apoi comenzi de pizza pentru a trata depresia de sezon, cel mai probabil ai reușit oputsi.

Primul pas e să nu te mai simți dezamăgită de tine. Fii recunoscătoare pentru faptul că ai șansa să stabilești un nou plan de atac. Apoi, experimentează ca să-ți dai seama ce fel de activitate fizică îți se potrivește – colecția COSMO îți va fi de real ajutor dacă verifici paginile de Fitness. Odată ce găsești un sport care-ți place, care te face să te simți bine mental și fizic, va fi mult mai ușor să-i rămâi fidelă. Uită de regulile care spun că trebuie să faci cardio ca să slăbești dacă tu pur și simplu nu ești fan cardio. Orice formă de mișcare te va ajuta să-ți sculptezi trupul, atâta vreme cât ai grijă să mănânci sănătos (asta nu înseamnă să te înfometezi sau să renunți definitiv la desertul preferat). Încearcă dans, aerobic, fitness, Pilates – la naiba, până și săniușul poate da rezultate.

REZOLUȚIE: Scapă de datorii

Știm, știm. Și noi am făcut aceeași promisiune în fiecare an – nu numai că vom face o pauză de la cardul de credit, dar vom pune la loc și banii pe care i-am cheltuit, și apoi ne vom bucura de acea senzație de libertate. Dar apoi au venit reducerile, festivalurile și, poate, un iubit nou pe care am vrut să-l impresionăm cu lenjerie scumpă. Deci, ce e de făcut (#csf)?

Smecherița e să devii super-organizată și să-ți dai seama în ce direcții se duc banii tăi. Prea multe ieșiri în oraș? Prea multe vizite la mall? Poate ar fi o idee bună să lași acasă cardul de credit atunci când pleci în oraș, pentru că altfel vei fi tentată să achiziționezi tot ce-ți face cu ochiul.

Să ieși din datorii e un proces lung, și trebuie să accepți că nu se va întâmpla peste noapte. Calculează-ți cu grijă datoriile lunare și fă tot posibilul să te descurci cu salariul – doar aceia sunt cu adevărat banii tăi. Returnând lunar o sumă de bani pe cardul de credit vei reuși să-ți scazi rata și să ajungi, încetul cu încetul, la destinația dorită.

REZOLUȚIE: Petrece mai mult timp cu prietenii și familia

Cu toții suntem ocupați. Când nu dormim muncim, iar când nu muncim abia așteptăm să prindem câteva ore de somn, pentru că ne simțim atât de obosiți. Dar ai promis că vei schimba asta, și că vei dedica mai mult timp experiențelor cu oamenii dragi din viața ta. Însă iată-te încă în spatele monitorului, la ora 21, într-o vineri seară, întrebându-te cum o să treci cu bine peste deadline.

Fă un pas înapoi și respiră adânc. Timpul petrecut cu familia și prietenii nu ar trebui privit ca un bonus, ci ca o necesitate. Este o activitate ce contribuie la sănătatea ta emoțională, te ajută să-ți limpezești mintea, să te deconectezi, și astfel să fii mai productivă când te întorci la serviciu. Ca să te asiguri că nu mai ai scăpări, stabilește-ți un program precis – de exemplu, întâlnire cu fetele joi seara și cu familia duminică după-amiaza. Străduiește-te cât poți de mult să nu-ți încalci promisiunea, mai ales că vei dezamăgi niște oameni care se bazează pe tine.

REZOLUȚIE: Stresează-te mai puțin

Dacă nu ai parte de stres la serviciu, cu siguranță te stresează faptul că ești cu o lună în urmă la plata întreținerii. E adevărat, viața e stresantă, însă felul în care manageriezi acest stres poate face diferența între o viață împlinită și una plină de obstacole și negativism. Așadar, poți alege să lași evenimentele din exterior să te copleșească, sau poți să te răzvrătești și să preiei controlul. Găsește niște activități care te ajută să-ți descarci furia, să te relaxezi, să te deconectezi – poate fi o oră în sala de fitness sau o carte bună. Apoi, transformă acel lucru într-o prioritate. Faptul că faci eforturi ca să ai grijă de tine te va motiva să te menajezi în situațiile dificile. Cu alte cuvinte, nu-ți face viața mai grea decât e deja.

REZOLUȚIE: Renunță la fumat

Când vorbim despre fumat, vorbim despre o dependență cu rădăcini adânci, deci să declari în noaptea de 31 decembrie că de a doua zi te lași de fumat este pur și simplu nerealist. Dar asta nu înseamnă că e imposibil. Începe prin a reduce numărul țigărilor cu fiecare zi, în cazul în care renunțarea bruscă te îngrozește. Apoi, ia în calcul faptul că cea mai eficientă tehnică în rezolvarea acestei dependențe este hipnoza. În starea de hipnoza, un terapeut specializat te poate ajuta să faci față anxietății pe care o experimentezi atunci când te gândești să renunți la tutun, ceea ce face întreg procesul mult mai suportabil.

REZOLUȚIE: Învață ceva nou

Având în vedere că învățarea unei noi abilități îți este benefică mai ales din punct de vedere psihic și emoțional, nu vedem niciun motiv pentru care să nu investești puțin în asta. În timp ce banii pot fi o problemă, o documentare temeinică pe internet îți va arăta că poți face o grămadă de lucruri gratis! Caută evenimente cu acces gratuit sau măcar accesibile pentru bugetul tău, iar dacă asta nu funcționează, profită de cunoștințele prietenilor sau mentorilor tăi (n-ar fi rău să citești materialul nostru despre trendul „skills swap", din ediția de noiembrie).

Cât despre timp, cu toții știm că nu putem fi niciodată prea ocupați pentru lucrurile care ne plac.

HOT OR NOT

CE VA FI ÎN VOGĂ ÎN 2017?

VOM COMUNICA MAI DEGRABĂ PRIN MESAJE DECÂT PE E-MAIL, VOM POSTA TOT MAI DES PE REȚELELE SOCIALE, VOM FI MULT MAI IMPLICAȚI ÎN PROBLEMELE CARE PRIVESC MEDIUL SAU RESPONSABILITATEA SOCIALĂ ȘI VOM PRIVI CU TOTUL ALTFEL ATÂT STANDARDUL DE FRUMUSEȚE, DAR ȘI ANII (SAU RIDURILE) ÎN PLUS PE CARE NI LE ADAUGĂ VÂRSTA. SAU, CEL PUȚIN, AȘA SUNĂ PREVIZIUNILE DIN TOPUL LUCRURILOR COOL ÎN 2017.

UNEORI, NICI NU-MI VINE SĂ CRED CĂ SUNTEM DEJA ÎN 2017 și nu suntem îmbrăcați în costume cu care să călătorim prin spațiu, mâncând, la micul dejun, trei pilule colorate.
Ci, din contră, că ne dorim tot mai mult să ne reîntoarcem în natură, să degustăm prăjituri ca pe vremea bunicii și, în loc să visăm la un aerotaxi, ne luptăm pentru existența benzilor pentru biciclete și ne instalăm aplicații de car-sharing. Da, e adevărat că n-aș mai putea trăi fără tehnologia care ne face viața atât de ușoară (hărți, aplicații, telefoane, Facetime), însă cu siguranță îmi doresc mai multe experiențe decât lucruri materiale, vacanțe și nu neapărat mai mulți pantofi (deși…), vreau să am sub geam un parc, și nu un zgârie-nori și fără îndoială mi-ar plăcea să-mi văd mai mult prietenii la o cafea decât pe ecranul telefonului mobil sau al laptopului. Contradictorii dorințe, ziceți? Eu cred că nu. Ce va fi în vogă în anul care tocmai începe?

1. TOATĂ LUMEA VA DORI SĂ AIBĂ PARTE DE MAI MULTE EXPERIENȚE DECÂT DE LUCRURI MATERIALE.
Conform unui studiu citat de Bloomberg, millenials (mai precis, mai bine de trei sferturi dintre ei) își vor cheltui mai degrabă resursele pe achiziționarea unor experiențe (călătorii, cursuri, experiențe inedite) și nu pe lucruri materiale (cum ar fi o casă, spre exemplu, continuând să locuiască cu părinții – și da, am mai vorbit despre asta). În plus, dacă vor cheltui bani pe obiecte, vor insista ca acestea să fie produse care nu vor afecta mediul, eventual din zone defavorizate (așa-numitele ethical, sustainable & environmentally friendly).

2. CASA NI SE VA TRANSFORMA.
Așadar eu, una, sunt pregătită să caut prin cele mai obscure boutique-uri de antichități, în piețele de vechituri, în magazinele de designeri nordici despre care nimeni nu a auzit până acum (accept și o călătorie în Islanda,

FOTO: BEN GOLDSTEIN/STUDIO D
Text: Alina Ahmad.

pentru că, nu-i așa, de finlandezi a auzit deja toată lumea). Pentru că da, în 2017 vor fi vorba despre unicitate, despre personalizarea spațiului, despre minimalism, despre consum responsabil și protejarea mediului.

3. „CU SIGURANȚĂ. TRENDURILE ANULUI 2017 VOR FI DICTATE DE SOCIAL MEDIA. Și tot acolo vor fi și promovate cel mai bine. Prin urmare, ne așteptăm ca anul viitor nivelul de comunicare virtual să fie și mai accelerat. Cel mai probabil, Facebook, Twitter și Snapchat vor veni cu noi și noi aplicații care să faciliteze interactiunea dintre oameni. Ne așteptăm, de asemenea, ca odată cu comunicarea să fie înlesnit și transferul de date (poate o formă de Bluetooth mai performantă), dar și de bani. Ca și până acum, social media ne va ajuta să transferăm capitalul nostru cel mai important, și anume, ideile. Rețelele de socializare vor deveni din ce în ce mai mult un spațiu de mobilizare pentru tineri în cauze dintre cele mai diverse: de la politică și sănătate până la probleme legate de drepturile animalelor sau poluare. Tot de ce au nevoie tinerii sunt curajul și cătiva formatori de opinie onești care să le canalizeze acțiunile în sens pozitiv", spune Gabriela Militaru, sociolog.

4. LOCUL DE MUNCĂ NU VA MAI ARĂTA LA FEL. Millenials, conform estimărilor făcute de către Pew Research Center, încep să dețină tot mai multe posturi de conducere în companii. Prin urmare, locul de muncă și orarul își schimbă fața în funcție de preferințele noii generații. La ce ne vom aștepta? La spații tot mai puțin conventionale de lucru (open space-uri și jocuri în loc de sală de conferințe), dar și la programe de lucru flexibile și de la distanță. E-mail-ul nu va mai fi mijlocul de comunicare preferat de către cei care lucrează în aceeași companie și va fi înlocuit cu live chat-urile, platforme de comunicare deschise tuturor sau mesaje instant. Dar, pe de altă parte, toți angajații vor deveni, într-o mai mică sau mai mare măsură, ambasadori ai brandului pentru care lucrează, companiile învățând că până la urmă nu produsul e cel care contează, ci oamenii.

5. „COMPANIILE SE VOR CONCENTRA MAI MULT DECÂT ÎN TRECUT PE CRESTEREA SATISFACTIEI și a angajamentului angajaților prin oferirea unor condiții de muncă plăcute, program de lucru flexibil și o cultură organizațională mai flexibilă și informală. Angajatorii vor folosi tot mai mult tehnologia și în recrutare și în selecție, și în programele de dezvoltare. Tendințele în privința stilului de leadership și a criteriilor de evaluare a liderilor care au fost vehiculate în teorie în ultimii ani vor fi aplicate tot mai mult în practică: liderul va fi evaluat prin performanța echipei și a măsurii în care reușește să își implice, motiveze și dezvolte subordonații. Aceste aspecte sunt cu atât mai importante cu cât retenția angajaților tineri a reprezentat o preocupare majoră în 2016 și așa va fi și în viitor, mai ales în domenii precum outsourcing, IT, servicii profesionale", explică Cosmina Noaghea, Senior Consultant / Business Psychologist, agenția Hart Consulting.

6. TWITTER VA SCĂDEA ÎN PREFERINTE. SPUN AMERICANII. vom folosi mai mult Snapchat și Instastories, mai multe platforme video, care să redea cu acuratețe detaliile, care să poată înregistra cât mai fidel evenimente, lucruri, experiențe. Și nu neapărat pe care să le transformi în amintiri de păstrat în albume (reale sau virtuale). 24 de ore sunt suficiente în epoca fast-forward. Da, pentru toate milioanele de pământeni care, spre exemplu, se conectează zilnic la Facebook.

7. „VOM VEDEA DIN CE ÎN CE MAI DES PROIECTE CARE INTEGREAZĂ TEHNOLOGII DE TIP AUGUMENTED REALITY SI VIRTUAL REALITY. Ceea ce acum câțiva ani părea o utopie, acum va fi o realitate omniprezentă. Tot ca tendință legată de tehnologie, cred că ceea ce, în mod complicat, se numește machine learning technologies (modalități prin care mașiniile ne învață comportamentul și învață să-l replice și previzioneze) ne va ușura existența, dar în egală măsură ne va crește adicțiile legate de mediul online. Mai simplu descris, vom primi din rețele sociale recomandări și răspunsuri mult mai adecvate comportamentului nostru. Vom avea «roboți» care ne vor da răspunsuri și recomandări adecvate comportamentului și opțiunilor noastre. Internetul, cu alte cuvinte, construiește în jurul nostru o bulă virtuală, dar din ce în ce mai solidă și din care vom ieși din ce în ce mai greu", explică Gabriela Bartic, Strategy & Creative Director la ThinkDigital.

8. VOM PRIVI CU ALTI OCHI STANDARDELE DE FRUMUSETE. Dar și modul în care adăugăm ani la vârsta din buletin. 30 a fost de mult „nou 20". Nu știu ce credeți voi, dar eu, una, simt de multe ori că limitele de vârstă s-au șters destul de mult și am descoperit că pot vorbi la fel de relaxată și cu adolescente care ar putea să-mi fie fiice, dar mă pot amuza la fel de bine și cu doamne care au vârsta mamei. „Dar cea mai importantă tendință pentru 2017 și cea care le privește în special pe femei este cea legată de schimbarea standardelor în frumusețe.
Devin tot mai puternice vocile celor care spun că trebuie să ne întoarcem la frumusețea naturală și să celebrăm femeia dincolo de felul în care arată. Este un pas important în recăștigarea încrederii în sine pentru femei și în lupta pentru dobândirea drepturilor lor", adaugă Gabriela Militaru, sociolog.

9. VOM ÎNVĂȚA SĂ RESPECTĂM MEDIUL, PE CEI DIN JUR, și vom lupta pentru drepturi egale, pentru respectarea legilor și a drepturilor minorităților. Chiar și în România. Atitudinea civică, departe de a fi doar o modă, va deveni un mod de viață în 2017.

10. „ÎN MODĂ, CONCEPTUL DE TREND A EVOLUAT DE LA «SE POARTĂ ALBASTRU» LA «SE POARTĂ RESPONSABILITATEA SOCIALĂ»". spune Mirela Bucovicean, owner Molecule F. „La nivel global, atenția pentru mediul înconjurător, sustenabilitate, protecția animalelor, sănătate și, de ce nu, dorința de a fi un exemplu pozitiv pentru societate, toate aceste interese au creat adevărate trenduri. Observ o mai mare implicare a brandurilor internationale în campanii sociale și de responsabilizare. Un exemplu foarte bun dintre brandurile românești este Ioana Ciolacu, care și-a făcut deja un renume din inițierea unor astfel de campanii. «Moda durabilă» și diminuarea consumatorismului este un alt trend, poate încă nu suficient de puternic, dar va fi. Sigur, vine în totală contradicție cu fast fashion, unde avem chiar și câte opt colecții într-un an. Dar, în modă, ca și în economie, după un boom, urmează mereu reversul. Un alt trend care ia amploare este mișcarea «non fur». Chiar dacă pielea naturală este încă la mare căutare, iar raw veganul nu a acaparat încă planeta, se pare că suntem mult mai sensibili atunci când vedem blană. Ipocrit, nu-i așa?
Dar, în modă, este totul permis."

MULTITASKINGUL PRĂJEȘTE CREIERUL?

De fiecare dată când oscilăm între Instagram și cele mai recente videoclipuri cu pisici de pe Facebook, e-mail și conversațiile cu colegele, IQ-ul nostru scade drastic. Simți că ai momente în care logica ta nu mai funcționează? Nu te îngrijora, există speranțe, spune colaboratoarea noastră **Sophie McBain**.

ABIA ACUM ȘASE LUNI, când mi-am părăsit jobul pentru a deveni editor freelance, am realizat cât de productiv poate fi să lucrezi într-un birou în care oricine îți poate vedea monitorul calculatorului. Acum că am acces la internet complet nemonitorizat, există o grămadă de lucruri care îmi distrag atenția de la ceea ce ar trebui să fac. Încep să compun un e-mail legat de muncă; în minutul următor sunt la poza cu numărul 86 din albumul de nuntă al unei tipe de pe Facebook pe care n-am mai văzut-o de 10 ani.

Foarte rar am mai puțin de cinci ferestre deschise pe calculator. Îmi verific telefonul, e-mailul și contul de Twitter, temându-mă ca nu cumva să pierd ceva esențial. Foarte rar citesc un articol până la capăt. Pot să petrec ore întregi „răsfoind" site-uri de știri, dar abia dacă rețin informații suficiente pentru a umple un post-it. În cele mai multe seri, când îmi închid în sfârșit laptopul, mă simt vinovată și anxioasă pentru că am muncit atâtea ore din zi fără să realizez, de fapt, prea multe. Știu că nu sunt singura. Am devenit o societate de oameni obsedați să-și verifice smartphone-ul și să apese click pe diverse link-uri. Însă petrecem, în medie, doar 15 secunde pe un site după ce am apăsat click. „Abia dacă mai citesc ce scrie acolo – doar pierd vremea în fiecare seară pe iPad", mi-s-a plâns o prietenă când i-am povestit că vreau să scriu acest articol. Și vorbesc despre o femeie care în studenție reușea să ajungă la performanțe extraordinare în domeniul concentrării, petrecând ore întregi în biblioteca școlii, studiind.

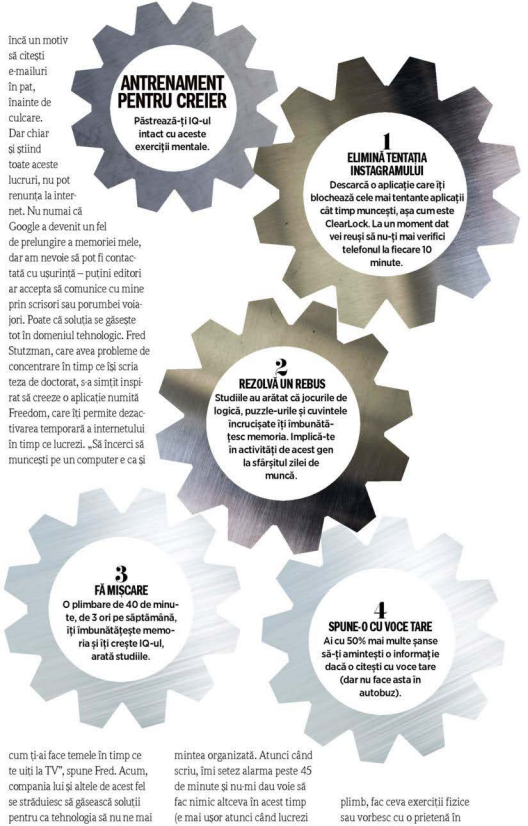
L-am întrebat pe David Meyer, specialist în științe cognitive, în cadrul Universității Michigan, ce părere are despre obiceiurile mele de browsing pe net. „Reacția mea imediată este să te avertizez că probabil creierul tău e «prăjit», dar ăsta nu e un răspuns științific", mi-a spus. Răspunsul științific a fost o surpriză pentru mine: oamenii nu sunt construiți pentru multitasking. Atunci când credem că facem două activități deodată (ne verificăm e-mailul în timp ce ne uităm la televizor),

FOTO: GETTY IMAGES
Traducere și adaptare: Teodora Tică

creierul nostru trece, de fapt, de la una la alta, iar acest efort este epuizant. Obiceiurile digitale pe care multi dintre noi le-au dezvoltat ne paralizează creierul. Potrivit unui studiu, atunci când un mesaj necitit îți distrage atenția, IQ-ul tău este redus temporar cu până la 10 puncte. Dacă fumezi canabis, îl reduci doar cu 4 puncte.

De ce nu putem rezista tentației unui mesaj necitit? „Devenim dependenți de stimularea constantă și ne dorim să experimentăm continuu lucruri noi, să avem acces la noi informații, în detrimentul capacității de concentrare", spune Daniel Levitin, autor al *The Organised Mind*. Eram sceptică. Cu excepția unui consum exagerat de espresso, mă lăudam cu faptul că nu sunt o persoană care să dezvolte dependențe. Dar, a continuat el, „Sunt sigur că ai avut experiența de a lucra pe computer la un proiect, iar atunci când lucrurile s-au complicat sau te-ai împotmolit, ți-ai spus: «O să fac o pauză ca să verific Facebook-ul», și te-ai mai dezmeticit abia peste două ore". Da, prinsă cu mâța-n sac.

Poate că ai o senzație plăcută, dar efortul mental de a jongla cu un număr semnificativ de ferestre deschise pe calculator intensifică producția de cortizol. Dacă te-ai afla în junglă și te-ai întâlni cu un urangutan uriaș, această producție de cortizol te-ar ajuta, pentru că îți declanșează mecanismul de apărare/supraviețuire. Însă lumea digitală nu este genul de prădător de care trebuie să te salvezi, deci vei acumula o cantitate considerabilă de cortizol, ceea ce va produce o serie de efecte negative. Poți deveni iritată sau agresivă, vei constata că uiți lucruri, te vei îngrășa, iar sistemul imunitar va fi și el afectat. Și dacă toate asta nu sunt de-ajuns, vei avea și un libidou mai scăzut, încă un motiv să citești e-mailuri în pat, înainte de culcare. Dar chiar și știind toate aceste lucruri, nu pot renunța la internet. Nu numai că Google a devenit un fel de prelungire a memoriei mele, dar am nevoie să pot fi contactată cu ușurință – puțini editori ar accepta să comunice cu mine prin scrisori sau porumbei voiajori. Poate că soluția se găsește tot în domeniul tehnologic. Fred Stutzman, care avea probleme de concentrare în timp ce își scria teza de doctorat, s-a simțit inspirat să creeze o aplicație numită Freedom, care îți permite dezactivarea temporară a internetului în timp ce lucrezi. „Să încerci să muncești pe un computer e ca și cum ți-ai face temele în timp ce te uiți la TV", spune Fred. Acum, compania lui și altele de acest fel se străduiesc să găsească soluții pentru ca tehnologia să nu ne mai distragă atenția atât de mult. Între timp, am găsit niște trucuri care mă ajută să-mi păstrez mintea organizată. Atunci când scriu, îmi setez alarma peste 45 de minute și nu-mi dau voie să fac nimic altceva în acest timp (e mai ușor atunci când lucrezi de acasă, pentru că nu ai colegi care să te întrerupă). Încerc să iau pauze regulate în care mă plimb, fac ceva exerciții fizice sau vorbesc cu o prietenă în afara spațiului virtual. Important e să înlocuiești obiceiurile rele cu unele mai bune.



To: EVERYONE

Subject:

5 LUCRURI PE CARE N-AR TREBUI SĂ LE PUI NICIODATĂ ÎNTR-UN E-MAIL

Sigur, este eliberator să-ți verși toată furia acumulată peste zi într-un e-mail care ajunge la destinatar în timp record, însă consecințele îți vor anula acea satisfacție de scurtă durată...

FOTO: GETTY IMAGES. Traducere și adaptare: Teodora Tință

E RAPID, UȘOR ȘI, SINCER VORBIND, TE SCAPĂ DE SCHIMBUL DE REPLICI ENERVANT și jenant ce are loc în viața reală – așadar, nu poți fi învinuită pentru că preferi să folosești e-mailul ca formă principală de comunicare, mai ales dacă vrei să transmiți nemulțumiri. Dar eficiența vine la pachet cu câteva minusuri demne de luat în calcul. Adesea uităm că tot ceea ce scriem și trimitem mai departe poate fi citit și recitit de o mie de ori, interpretat, împărtășit altora, printat și arătat lumii întregi etc. E-mailul nu este o vorbă-n vânt, este permanent, și dacă scrii ceva nepotrivit te va bântui multă vreme. Iată 5 contexte în care e mai bine să te abții să apeși SEND.

„EȘTI UN IDIOT!"

Să tastezi cuvinte „cu pumnii", într-un acces de furie, nu e niciodată o idee bună. Furia intensifică producția de cortizol, hormonul stresului, și ne împiedică să comunicăm eficient. Îți mai amintești vremurile când ne rezolvam problemele față în față, fără Whatsapp, Facebook și e-mail? Trebuie să recunoști că de cele mai multe ori aceste conversații se derulau fără cuvinte dure, pentru că atunci când te uiți în ochii cuiva e mai greu să arunci cu jigniri. E-mailul ne oferă acel curaj digital care ne face să scriem lucruri pe care nici măcar nu le-am putea rosti cu voce tare. Rezistă tentației de a trimite un e-mail rapid plin cu injurii, pentru că va fi mult mai dificil să rezolvi conflictul după ce ai apăsat „send". Nu mai poți să iei niciun cuvânt înapoi (da, va rămâne în spațiul cibernetic pentru totdeauna), și, cel mai probabil, destinatarul va reacționa la fel de necugetat, grăbind deteriorarea relației. Înainte să-ți dai seama, adevăratul motiv pentru care v-ați supărat unul pe celălalt se va pierde în marea de jigniri și reproșuri ce vor aduce probleme noi. Dacă nu te poți întâlni față în față cu persoana respectivă, dă-i un telefon și spune-i de ce ești supărată. Va fi mai dispusă să reacționeze empatic dacă îți aude vocea.

„NU ȘTII SĂ FACI NIMIC BINE."

La fel cum furia exprimată prin e-mail este ineficientă, să critici pe cineva fără să-l privești în ochi îți va aduce doar conflicte noi și frustrări. Stând în spatele unei tastaturi, avem impresia că suntem foarte curajoși și că știm exact cum ar trebui procedat în anumite circumstanțe. Orice mijloc de comunicare ai alege, nu e treabă ușoară să-i spui cuiva că nu procedează cum trebuie, dar dacă actionezi cu tact poți să eviți conflictele epuizante.

Pentru început, ia în calcul faptul că un e-mail rămâne scris, iar destinatarul îl poate citi de mai multe ori, retrăind furia sau rușinea pe care i le provoacă criticile tale. Mai mult, poate „dezmembra" frazele, poate interpreta tonul și semnificațiile unor cuvinte dureroase, întelegând lucruri pe care n-ai intentionat de fapt să i le spui. Sinceritatea este baza tututor relațiilor, dar ea funcționează doar dacă cele două persoane se află față în față. Intermediarii nu vor face decât să agraveze situația. Criticile exprimate live nu sunt mai puțin dureroase, dar măcar vei fi acolo ca să-ți dai seama ce a înțeles celălalt, să-i explici mai bine ceea ce gândești și să-ți exprimi de asemenea empatia, pentru a atenua tensiunile create. De asemenea, îi dai șansa interlocutorului să se apere sau să aducă în discuție alte probleme pe care și-ar dori să le rezolvați. Reamintește-ți constant că nimeni nu e perfect și că adesea luăm personal lucruri care nu au nicio legătură cu noi.

CE SĂ NU SCRII ÎNTR-UN E-MAIL DE SERVICIU

Renunță la aceste expresii-clișeu pentru a-ți securiza cariera.

1. „Scuze că întreb..."
Nu-ți mai cere scuze atunci când le spui oamenilor ce au de făcut sau atunci când ai nevoie de ajutor. Vei părea nesigură, iar ei vor fi mai puțin dispuși să dea un răspuns pozitiv.

2. „Voiam doar să..."
Cuvântul „doar" denotă ezitare și îi descurajează pe destinatari. Înlocuiește-l cu „Te rog".

#3. „S-ar putea să pun o întrebare stupidă, dar..."
Nu există întrebări stupide – pur și simplu întreabă.

#4. „Cred..."
Să adaugi cuvântul „cred" la începutul sau sfârșitul unei fraze te face să pari nesigură și nepregătită. Fii sigură pe ceea ce spui, iar dacă greșești, arată-te dispusă să înveți.

#5. „S-ar putea să mă înșel..."
Nu diminua impactul observațiilor tale adăugând această expresie.

#6. „Nu ți se pare logic?"
Ia-ți apărarea de câte ori poți, în loc să pui la îndoială logica spuselor tale.

#7. „Nu o suport!"
Nu bârfi niciodată o colegă via e-mail, pentru că acest lucru îți poate pune în pericol cariera.

#8. „Caut un alt job."
Nu trebuie să dai nimănui socoteală. Anunță-i pe cei implicați doar atunci când ai ceva concret.

#9. Bani
Salariul se discută întotdeauna față în față.

#10. „Tipul e super-hot."
S-ar putea să afle toată lumea că ai o slăbiciune pentru tipul de la departamentul de Publicitate. În plus, nu vei părea profesionistă.

„NU MAI VIN DISEARĂ."

Dacă ești nevoită să anulezi planurile de cină, o întâlnire sau orice alt angajament, să telefonezi este cea mai decentă variantă la care te poți gândi – astfel îi arăți respect celuilalt și îi demonstrezi că îți pasă de relația voastră. Să trimiți un e-mail în care înșiri scuze cu privire la absența ta va părea superficial și e posibil chiar să-ți fie pusă la îndoială sinceritatea.

„ÎMI PARE RĂU."

Așa cum am menționat mai devreme, nimeni nu e perfect, și e normal s-o mai dai în bară câteodată. Dar nu încerca să te ascunzi în spatele monitorului imaginându-ți că astfel vei putea scăpa mai ușor. A-ți cere iertare pe mail este o opțiune care denotă lașitate. Bineînțeles că nimănui nu-i plac discuțiile „grele", dar e întotdeauna inspirat să-ți recunoști greșelile față în față. Vei arăta că ești sinceră și umilă, calități pe care scuzele via e-mail nu le posedă. Dacă vrei să fii iertată, înfruntă situația ca o femeie puternică.

„AM NEVOIE URGENT DE UN RĂSPUNS."

Nimic nu e mai eficient decât să pui mâna pe telefon și să suni atunci când ai nevoie de ceva urgent. E mult mai greu pentru cineva să ignore un telefon care sună decât un e-mail care se pierde printre celelalte zeci de mesaje pe care le primește. Și, chiar dacă îți citește e-mailul, poate cu ușurință să amâne task-ul pentru mai târziu sau chiar să uite de tine complet. În plus, la telefon e mult mai greu să eviți să răspunzi la o întrebare dificilă, așa că vei primi un răspuns instant, care cel mai probabil te va ajuta să-ți rezolvi problema într-un fel sau altul.

12 SECRETE CARE TE AJUTĂ SĂ ECONOMISEȘTI TIMP

DACĂ AI AVEA O ORĂ ÎN PLUS ÎN FIECARE ZI, CE AI FACE CU EA? EȘTI PE PUNCTUL DE A AFLA. SFATURILE NOASTRE TE AJUTĂ SĂ ECONOMISEȘTI MINUTE PREȚIOASE ȘI SĂ-ȚI FACI, PRACTIC, TIMP PENTRU TOATE.

FOTO: GETTY IMAGES, SHUTTERSTOCK.
Text: Roxana Dobriță

1 DIMINEȚI FĂRĂ SNOOZE

Știi câtă energie irosești dimineața apăsând butonul de snooze încontinuu, pentru că ești prea obosită ca să te trezești? Prea multă ca să mai continui pe drumul ăsta! Sfatul nostru? Setează-ți alarma pentru ora la care trebuie cu adevărat să te trezești și apoi mută ceasul/telefonul în partea opusă a camerei. Astfel, vei fi nevoită să te ridici din pat ca să o oprești, ceea ce înseamnă că vei fi mai puțin predispusă la a mai „fura" câteva minute de somn. Sau și mai bine: cumpără-ți un ceas care nu are buton de snooze.

2 MIC DEJUN RAPID

Smoothie-urile sunt o metodă rapidă și eficientă de a consuma cele două porții zilnice de fructe și legume, spun nutriționiștii. Optează pentru o rețetă care conține fructe de pădure congelate și spanac, ca să nu fii nevoită să speli, să cureți sau să tai nimic.

3 PĂCĂLEȘTE TRAFICUL

Evită frustrarea scenariului bară la bară pe care îl trăiești în fiecare dimineață folosind o aplicație ca Waze pe post de copilot. Îți oferă update-uri în timp real de la alți participanți la trafic legate de zonele foarte aglomerate, așa că vei ști ce străzi să eviți în drumul către birou.

4 BLOCHEAZĂ SPAM-UL

Citește doar email-urile care te interesează cu ajutorul aplicației gratuite Unroll.Me. Tot ce trebuie să faci este să te loghezi ca să vezi, într-un singur loc, care sunt, mai exact, newsletter-ele și ofertele promoționale pe care le primești constant. Odată ce ai aflat ce-ți blochează zilnic inboxul, ai două opțiuni: fie te scoți definitiv de pe toate listele de subscriberi, fie le organizezi pe toate și-i spui aplicației să îți le trimită la o anumită oră din zi pe toate, când ai timp să arunci un ochi să vezi dacă ai primit ceva interesant.

5 PROGRAMEAZĂ-TI OUTBOX-UL

Nu poți să dormi la două noaptea și ai vrea să-ți eliberezi dimineața următoare răspunzând acum la mailurile importante? Folosește Boomerang pentru Gmail sau Outlook și poți să programezi ora la care să fie trimise mesajele pe care le scrii acum. Aplicația te ajută și trimițându-ți remindere – de exemplu, anunțându-te că trebuie să răspunzi urgent la un mail prioritar. O altă aplicație utilă e Batchedinbox, care-ți trimite mailurile la orele specificate de tine, astfel încât te poți concentra liniștită pe terminarea unui proiect important, fără riscul de a te întrerupe pentru a citi sau a răspunde la mailuri.

6 PUNE MÂNA PE TELEFON

O conversație de cinci minute e mult mai eficientă decât o serie de mailuri, pentru că adesea acestea nu fac decât să creeze și mai multă confuzie, ceea ce înseamnă că ajungi să pierzi și mai mult timp tastând reply după reply.

7 "ANGAJEAZĂ" UN ASISTENT GRATIS

Trebuie să organizezi o întâlnire cu mai multe persoane dar nu ai timp să dai atâtea telefoane? Încearcă x.ai, un asistent digital care folosește inteligență artificială și care e capabil de a rezolva rapid și fără stres orice task similar.

8 FOLOSEȘTE CLOUD-UL

Tine legătura cu colegii, prietenii sau membrii familiei oricând și oriunde cu ajutorul unor servicii pe bază de cloud precum Google Docs sau Office Online. Astfel, oricine poate accesa documentele de acolo, modificând sau adăugând detalii importante în timp real, fie că e vorba despre prietenul tău, care uitase să pună și cartofii pe lista de cumpărături, sau colegul de birou, care trebuia să adauge un ultim detaliu la prezentarea la care ați lucrat împreună.

9 NU MAI PIERDE TIMP RESETÂND PAROLE

Uită de... uitare! Dashlane ține minte toate username-urile și parolele tale, astfel încât tu nu mai trebuie să-ți încarci mintea cu asta. Downloadează-ți aplicația pe telefon și-ți va completa singură parolele ori de câte ori ai nevoie, atenționându-te atunci când sunt prea slabe și ar trebui să le schimbi.

10 SPĂLARE RAPIDĂ

Rufele murdare se adună în coș pentru că nu ai niciodată timp/chef să le sortezi în funcție de culori înainte de a le arunca în mașina de spălat? Ia-ți două coșuri și de fiecare dată când vii acasă și te dezbraci, aruncă hainele în coșul aferent: albe sau colorate. Când va trebui să speli, întreg procesul va fi mult mai simplu și nu-l vei mai amâna.

11 MAI TAIE DIN CARDIO

Dacă mergi pe jos 60 de minute, arzi 300 de calorii. Dar știai că poți să pierzi același număr de calorii în doar 20 de minute cu ajutorul antrenamentelor HIIT? Acestea sunt formate din exerciții scurte și rapide, realizate la o intensitate mare. Da, trebuie să tragi un pic mai tare, dar doar pentru o pătrime din timp – iar procesul de ardere va continua mult timp după ce ai plecat de la sală.

12 ÎNVAȚĂ SĂ ADORMI USOR

Dezvoltă un proces de tranziție către somn, care să înceapă înainte de a te băga propriu-zis în pat. Închide-ți toate electronicele, fă o baie fierbinte, bea un ceai relaxant și citește dintr-o carte care nu are nicio legătură cu munca. Somnul este cea mai importantă unealtă când vine vorba despre îmbunătățirea performanțelor: când ești odihnită, iei decizii mai bune, găsești mai ușor rezolvarea la orice problemă, ești mai creativă și mai puțin predispusă la a te lăsa doborâtă de stres.

JAMES FRANCO BRYAN CRANSTON

DINTRE TOȚI BĂRBAȚII PE CARE FIICA SA
I-AR FI PUTUT ALEGE...

DE CE EL?

DIN 30 DECEMBRIE ÎN CINEMATOGRAFE

ODEON

COSMOPOLITAN PRIMA TV cewe @FILM

LOVE BITES

SEX, RELAȚII, COMPLICAȚII... DRAGOSTE & ALTE AIURELI!

PRAGUL OBLIGATORIU

Ce anume determină durata unei relații de iubire? Cel mai important aspect este, spun cercetătorii, ce „vârstă" are relația în acest moment. Dacă ieși cu un tip de 3 luni, e foarte probabil ca relația voastră să dureze ani buni – cu cât sunteți de mai mult timp împreună, cu atât șansele de despărțire scad. În concluzie, primele 3 luni sunt critice.

Sursă: Facebook Data Science

UNDE GĂSEȘTI IUBIREA?

Contrar așteptărilor, statisticile arată că în orașele mari e cel mai greu să-ți găsești partener, astfel că aici există un procent mare de oameni singuri. Oamenii din orașele mici își găsesc mai ușor perechea și se căsătoresc mai devreme. Peste hotare, orașele New York, Los Angeles, San Francisco și Miami au cei mai mulți oameni single.

Sursă: Newsroom.fb.com

900%

PROCENTUL CU CARE S-A MĂRIT NUMĂRUL PERSOANELOR CARE TRĂIESC ÎMPREUNĂ FĂRĂ SĂ FIE CĂSĂTORITE, ÎN ULTIMII 50 DE ANI.

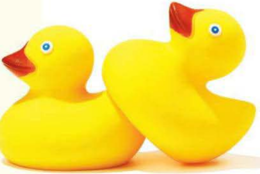
Ale tinereții incertitudini

Rata divorțului nu e atât de mare (și deprimantă) dacă iei în calcul doar cuplurile mature. Un nou studiu realizat de Council on Contemporary Families arată că cele mai multe cazuri de divorț se întâlnesc la cuplurile care se căsătoresc foarte devreme. Dacă te căsătorești sau te muți cu iubitul la vârsta de 18 ani, există 60% șanse de dizolvare a relației. Așteaptă până la 23 de ani și șansele de despărțire scad la 30%.

CITAT DE RIDICAT SPRÂNCEANA

„Eu chiar cred în vorba aia care spune că trebuie să te iubești mai întâi pe tine ca să-i poți iubi pe alții. Acest lucru m-a ajutat să construiesc relații sănătoase." - Scarlett Johansson

FOTO: NICK ONKEN, GETTY IMAGES.
Text: Teodora Tîrcă



SPORTURI DE IARNĂ:

SEX ÎN APĂ

Spumă, spații alunecoase și mascara waterproof care nu rezistă, de fapt, la apă... Iată care sunt particularitățile sexului subacvatic, în cadă sau sub duș.

ÎN FILMELE EROTICE, SEXUL ÎN DUȘ ARATĂ DEOSEBIT DE FIERBINTE: norișori de aburi se plimbă prin spațiul îngust, iar apa alunecă sexy pe trupurile sculptate și eventual bronzate ale protagoniștilor care iau cu asalt toți cei patru pereți, dezlănțuindu-și pasiunea. În realitate, lucrurile nu sunt chiar atât de… apetisante. De fapt, de cele mai multe ori realizezi că e mai multă bătaie de cap decât distracție. Și totuși, dacă respecți câteva chestiuni de logistică, promitem că vei avea parte de fantezia ta preferată, minus vânătăile accidentale și pilula de a doua zi… Hai să aruncăm un ochi peste posibilele neplăceri de care poți avea parte și să stabilim cum le previi cu succes.

FOTO: CHRIS CLINTON.
Traducere și adaptare: Teodora Tircă.

EROARE DE LOGISTICĂ:
Baie dezordonată

SOLUȚIE: Depunerile de piatră și resturile de săpun întărit nu arată bine nici măcar în reclamele produselor de curățat baia. E normal să nu prea ai chef să faci sex în locul pe care de obicei îl folosești pentru a merge la toaletă sau pentru a te epila. Hmm, nu e o priveliște sexy. Dar poate fi, dacă ai grijă ca baia ta să arate la fel de frumos precum cele pe care le vezi în filme. Cel mai important lucru este să te ocupi de curățenie și igienă – nu uita că sexul te face foarte vulnerabilă bacteriilor, pentru că acestea adoră spațiile umede și întunecate. Curăță depunerile de piatră, de mucegai și spală bine cada și gresia cu un produs antibacterian. Apoi scapă de toate acele produse nonsexy pe care le ții prin baie: gel pentru vasul de toaletă, produs de curățat covoruri, șamponul antimătreață, lame de ras folosite etc. Păstrează doar produsele pe care crezi că le vei folosi la momentul respectiv (poate un spumant de baie parfumat, un ulei relaxant pentru masaj). Și dacă tot suntem aici, nu uita să te pregătești și tu – ar fi ideal să nu porți machiaj, pentru că nu va fi deloc sexy să ți se scurgă eyelinerul negru pe obraji în timpul „acțiunii". N-ar fi rău nici să porți un tricou alb sub duș, cel puțin în timpul preludiului – această „priveliște" va fi întotdeauna punctul sensibil al bărbaților.

EROARE DE LOGISTICĂ:
Suprafețe alunecoase

SOLUȚIE: Folosește-te de prosoape. Serios – cu cât mai multe prosoape, cu atât mai bine. Pentru început, întinde unul sau două pe podea, la ieșirea din duș sau cadă, ca să te asiguri că nu o să fie apă în exces în zona aia și că nu o să vă alunece picioarele. Dar asigură-te că nu acoperi scurgerea – aceasta trebuie să fie mereu descoperită, astfel o să fii nevoită să porți o discuție serioasă cu instalatorul. De asemenea, ține un set de prosoape undeva la îndemână și folosiți-le ca să îngenuncheați pe ele, să vă sprijiniți mâinile, coatele sau orice aveți nevoie, în funcție de contextul (sexy) în care vă aflați. Vei fi surprinsă să realizezi câtă nevoie aveai de ele. Dacă vrei să sari o treaptă mai sus, spre nivelul profesioniștilor, documentează-te pe internet despre ustensile care se ocupă cu absorbția apei în exces, astfel încât să evitați pe cât posibil alunecările și alte accidente. Iar dacă tot ești la capitolul documentare, nu cumva găsești și câteva „jucării" vibratoare waterproof?

EROARE DE LOGISTICĂ:
Diferență de înălțime

SOLUȚIE: A, da, aproape că uitasem de asta, însă e cât se poate de dureroasă, având în vedere că e posibil să nu ajungi la struguri. La propriu. Nu chiar, dar înțelegi tu la ce mă refer. Însă dacă ești dispusă să faci niște eforturi (și cel mai probabil ești, având în vedere că citești aceste rânduri), problema se poate rezolva. Vei avea dificultăți cu poziția standard față în față, așa că va trebui să abordezi situația dintr-un alt unghi, un cu totul alt unghi, adică va trebui să te întorci cu spatele. Dacă vă aflați în cadă, ține-te de marginile căzii. Iar dacă vă aflați sub un duș fix, s-ar putea să fie nevoie să ridici un picior și să-l sprijini de perete. Dacă poziția asta nu e OK pentru tine, încă mai aveți câteva opțiuni. Încercați poziția șezut (ideală pentru cadă) sau folosiți un stepper pentru sex. OK, nu există unul special pentru sex, dar sună mai sexy. Cumva.

EROARE DE LOGISTICĂ:
Dilema contracepției

SOLUȚIE: Notă importantă sau chiar esențială – nu te poți baza pe prezervative în duș. Există mai multe cauze ale acestui neajuns, însă ideea principală este că cele mai multe se degradează atunci când se află în contact prelungit cu apa. Mai bine nici nu încerca, n-are rost să riști. Dacă vă doriți să încercați sexul sub apă, tu și partenerul tău trebuie să luați în considerare alte metode de contracepție, cum ar fi pilulele contraceptive sau diafragma. Însă, atenție, acestea nu vă protejează absolut deloc de bolile cu transmitere sexuală. De asemenea, apa îți afectează vaginul în același mod în care poate deteriora prezervativul, în sensul că diminuează lubrifierea naturală, producând senzații neplăcute în timpul sexului. De aceea, chiar dacă nu ai nevoie de el în mod obișnuit, un lubrifiant pe bază de silicon (nu din acela pe bază de apă) îți va fi prieten de nădejde în aceste circumstanțe… aburinde.

GOANA DUPĂ UN IUBIT E CA GOANA DUPĂ UN APARTAMENT?

E suficient să dedici timp și energie pentru a-l găsi pe cel mai bun? Când vine vorba despre un apartament, poate, cât despre iubire, rămâne să vedem la ce concluzie a ajuns colaboratoarea noastră, **Camille Anseaume**.

NU E ESENȚIAL PENTRU SUPRAVIEȚUIRE

Celibatarii își au site-urile și aplicațiile lor. Își au și serile de karaoke, site-urile de carpooling, atelierele de bucătărit... „Rămâi cu impresia că persoanele singure sunt aceste mici chestii fragile și că orice mijloace sunt bune pentru a-i scoate din starea asta", spune Cristina, 30 de ani, single. Ceea ce enervează e obsesia aproape primordială. Ca și cum a fi cuplat e la fel de necesar ca a avea un job sau o casă. Doar că Abraham Maslow și celebra sa piramidă nu sunt de acord: să ai unde să locuiești, cu ce să te hrănești, unde să dormi și cu ce să te îmbraci sunt nevoi fiziologice a căror satisfacere e indispensabilă. Să ai un iubit, nu. „Cel mai bun mod de a-ți imagina iubirea e să o vezi ca pe cireașa de pe tort", confirmă Caroline Michel, autoare a numeroase cărți despre psihologia cuplului. „E un plus care poate fi extraordinar, dar de care nu ai absolută nevoie."

NU E UN JOB FULL TIME

Să te uiți după anunțuri, să trimiți mailuri, să organizezi vizionări, să depui dosare: căutarea unui apartament îți mănâncă o grămadă de timp. Știm că nu găsești iubirea la orice pas, dar contrar situației cu apartamentul, nu-ți măresti șansele multiplicând întâlnirile. „O căutare febrilă și laborioasă a iubirii, care te obligă să ai întâlniri pe bandă rulantă, doar-doar o ieși ceva, se poate lăsa cu o formă mai mică sau mai mare de descurajare. Un discurs de tipul: „toți bărbații sunt proști" sau „sunt eu prea exigentă", în loc să-ți deschidă orizonturile, ți le închide complet", avertizează Caroline Michel.

NU E NICI UN JOB PART TIME!

Când te saturi să tot vezi apartament după apartament, miracol!, e suficient să angajezi un agent imobiliar și să-i pasezi lui treaba, pentru suma unei luni de chirie. Și în dragoste se poate face asta, societatea propunându-ți asistenți draguți care pot să caute în locul tău parteneri potriviți. Doar că ceea ce se întâmplă în cotidian se numește viață, cu suișurile și coborâșurile sale, cu distracția și cu întâlnirile care, chiar dacă nu se transformă în marea iubire, merită să fie trăite. Ar fi păcat să plătim pe cineva să trăiască în locul nostru, nu?

AVEM DREPTUL SĂ NE RĂZGÂNDIM

Nu prea glumești sau te joci când vine vorba despre căutarea unui apartament, pentru că implică o grămadă de lucruri: cheltuieli, energie, uneori prezența părinților, amici care se trezesc devreme să ajute la căratul cutiilor, vizite interminabile la Ikea. Așa că nu prea e OK să alegi la

FOTO: GETTY IMAGES. Traducere și adaptare: Roxana Dobrotă

UN IUBIT NU ESTE CA UN APARTAMENT. DOVADA:

- **Nu zici despre el că dacă-l renovezi un pic, poate merge.**
- **Nu-i spui unei prietene: „Dă-mi de veste când îți părăsești iubitul, că mă interesează pe mine."**
- **Nu spui niciodată despre un tip: „E mic, dar funcțional."**
- **Nu o întrebi niciodată pe o prietenă dacă poți să stai la iubitul ei câteva zile.**
- **Nu cauți să ai exact același iubit ca precedentul, pentru că-ți plăcea.**
- **Nu-i ceri tipului cu care te-ai văzut aseară să-l revezi pentru o contra-ofertă.**
- **Nu te prezinți în fața tipului cu care ești cu o scrisoare de recomandare de la fostul, ca să dovedești că ești tipă serioasă.**
- **Nu alegi un tip pentru că stă aproape de biroul tău.**
- **Nu-ți subînchiriezi iubitul ca să-ți permiți vacanța aia în Maldive.**

întâmplare, cum te taie capul într-o bună dimineață, pe când poți să „semnezi" fără probleme cu un tip, când vrei și dacă vrei. Să vii seara și să pleci fără regrete dimineața, dacă așa ai chef. Să te răzgândești de câte ori simți că asta trebuie să faci.

NU E O CHESTIE URGENTĂ

Nu prea ai o viață în dispoziție să găsești un apartament... nu prea îți permiți să tratezi lucrurile cu deviza „om trăi și-om vedea". Ai nevoie să găsești ceva, orice (chiar și ăla cu bucătăria aia cu faianță oribilă merge atunci când nu mai poți aștepta) la timpul potrivit – nu mai devreme, nu mai târziu. În dragoste, din contră, mai poți să aștepți, te mai poți relaxa un pic când ai obosit, ca să nu te vezi nevoită să-ți cobori standardele periculos de mult pentru că trebuie să găsești pe cineva, pe oricine. „Când l-am părăsit pe Laurențiu după trei ani foarte haotici, mi-am dat seama că închisesem ochii la o grămadă de chestii doar pentru că eram presată să-mi construiesc o viață de cuplu", mărturisește Alina, 32 de ani. „Acest tip de alegere e rareori conștient", spune Caroline Michel. „Dar cel mai mare pericol e să te convingi că oricum nu meriți mai mult sau mai bine."

NU AI NEVOIE DE UN GIRANT

Ca să pui mâna pe un apartament, scoți la înaintare artileria grea: surâsuri politicoase, fluturași de salariu personalizați de un amic grafician, giranți solizi, chitanțele de la ultimul loc unde ai stat cu chirie, totul împachetat frumos într-un dosar cartonat pe care-l duci la bancă fără cea mai mică întârziere. Și când vine vorba de dragoste faci tot posibilul să te prezinți în cea mai bună lumină. Omiți să menționezi că colecționezi oja în toate culorile și spui că cel mai mare defect al tău e că „ești prea exigentă cu cei din jur și cu tine însăți". Dar atenție să nu te lansezi într-o cursă a performanței și ireproșabilității. Nu e nimic mai obositor decât să te vezi obligată să păstrezi aparențele unei perfecțiuni inventate. E prea multă vanitate în asta și nici nu are sens, o confirmă și psihologul. „Contrar cumpărătorului de apartamente, nu există un portret robot al femeii ideale, pe care ar trebui să faci tot posibilul să-l emulezi." Și e perfect că e așa!

TE POȚI LĂSA DIN CÂND ÎN CÂND ȘI LA VOIA HAZARDULUI

Ca să găsești un apartament, e important să ai măcar o vagă idee de ce-ți dorești. Dar în dragoste, de ce să nu fii deschisă la orice posibilitate? Nu știi niciodată... Asta i s-a întâmplat Sorinei: „Pasiunea mea sunt călătoriile, așa că am visat întotdeauna să găsesc un tip căruia să-i placă la fel de mult să fugă în lume. Dar niciuna din relațiile cu genul acesta de tipi nu a funcționat. A mers însă cu Gabriel, care, colac peste pupăză, are fobie de avioane." Ar fi fost ușor să-l ignore dacă s-ar fi lăsat mânată de „obligația" de a-și restrânge căutările după criterii din ce în ce mai precise. „Genul acesta de criterii ne împiedică să vedem esențialul, și anume, că iubirea are nevoie de surpriză, de mirare, de entuziasm în fața necunoscutului", concluzionează Caroline Michel. Ceea ce e liniștitor e că ne putem relaxa, putem înceta să ne străduim din toate puterile să „provocăm" o întâlnire cu marea iubire. Să uităm de dosare, să ridicăm capul din pământ, să ne uităm mai cu atenție la tipul care stă în fața noastră în metrou și să-l găsim simpatic. Sau nu.

CONFESIUNILE UNUI

RETRO SEX UAL

LOTERIE *LA CUTIE*

De Sărbători, goana după cadouri te poate aduce pe culmile disperării. Dar, după îndelungi investigații la nivel empiric, care s-au soldat cu multe răfuieli sentimentale, colegul nostru, **Vlad Tăușance**, a găsit darul perfect. Află ce și cum.

SPER CĂ AȚI AVUT (SAU VETI AVEA, DEPINDE DE MOMENTUL LA CARE CITIȚI ACEST TEXT) parte de Sărbători suportabil de traumatizante, că ați fost ocolite de despărțiri și alte toxiinfecții, la fel cum sper că ați ocolit Valea Prahovei cu volanul și checkin-ul. Dincolo de atacurile rudelor afectate de psihoza colectivă a Crăciunului și invazia prietenilor loviți în supradoza Revelionului, știu că, în decembrie, ați suferit jucând la Loteria Cadourilor. Este momentul în care vraja Sărbătorilor devine magie neagră, iar orice gest greșit poate avea urmări tragice. Toate astea, pe banii tăi.

Circuitul cadourilor în familie, cu sau fără brad pe fundal, este numai încălzirea pentru loterie. Mizele sunt mici, orgoliile nu se rănesc prea ușor, mama nu se supără, iar lui tata nu-i prea pasă. Iei și dai cu drag, din reflex, apoi acțiunea se mută la masă. Puloverele kitschoase, cosmeticele anilor '80 sau seturile de ceai se pot ascunde în dulap pe termen nelimitat, ajungând eventual la un verișor tălâmb sau la vecina care-ți plătește întreținerea. Spui frumos „sărumâna", servești niște sarmale și mergi mai departe. Prietenii te cam știu și te cam nimeresc, probabil că ai scăpat și au scăpat ieftin cu o carte sau un bilet la festival, eventual cu un tricou care va intra, invariabil, la apă din prima, degradându-se la rangul de pijama. Hazardul lovește nemilos când vine vorba despre partenerul de dormitor și sufragerie. Aici e acum! Cumpărarul unui cadou este bacalaureatul unei relații, examenul de maturitate la care oricât ai învăța, tot vei avea senzația că nu știi nimic. La fel ca tinerii din România recentă, nu trebuie să te sperii dacă pici examenul primele dăți. E cumva rușinos, dar deja normal. Toată lumea o face prost prima oară!

Într-o relație proaspătă, singura soluție de-a ieși basma curată este să mizezi pe surprizi și să faci pe prostul. Oricât ai studia, ai căuta indicii și ai opera interogatorii mascate, tot riști să o dai de pereți. Parfumul pe care-l credeai șlagăr preferat s-ar putea să aminteacă de fostul/fosta, să declanșeze tristeți sau zburdălnicii inopinate. Hainele sunt cea mai perversă capcană, par soluția logică și la îndemână, dar sunt infinit de greu de nimerit. O dovedește statistica, până la urmă. În 20 de ani de precară maturitate sentimentală și câteva zeci de relații am primit cadou de la iubite maximum trei haine care să-mi vină și pe care să le port cu plăcere. În calitate de donator, după trei eșecuri personale, am abandonat definitiv ideea. Lenjeria intimă este fie prea sexy, fie prea geriatrică, fie prea mult sau prea puțin lenjerie. Singura parte cu adevărat onorantă în a o face cadou este jumătatea de oră de derută pe care o petreci, cel puțin ca bărbat, în magazinul de profil. Mă gândesc ca la următoarea Loterie să-i fac cadou iubitei un DVD cu mine navigând hăituit printre chiloți, body-uri și sutiene de care nu îndrăznesc să mă ating cu adevărat, convins că arăt ca un pervers fugit din arest la domiciliu, iar poliția moravurilor este pe urmele mele.

Partea proastă este că nici nu poți juca precaut. În afara caselor de librari și de scriitori, cărțile sau albumele nu funcționează, arată că ți-ai făcut temele pe genunchi, că ești nu doar un monstru insensibil, dar și un egoist care nu ascultă niciodată. Tigăile, cuțitele și roboții de bucătărie pot părea o idee bună – toți suntem pasionați de gătit, mai nou –, dar pot fi interpretate și ca trimitere la cratiță sau o critică a rațiunii ieșitului la restaurant. Abonamentele la sală, salon sau spa sunt doar alt fel de a spune „te-ai îngrășat", „arăți groaznic" sau „mai lasă și tu isteriile".

Dacă îți place riscul și sportul extrem financiar, poți să pariezi pe hobby-uri. Aparatele

FOTO: MICHAEL YARISH/WARNER BROS.

foto, consolele de jocuri, echi-pamentele de alergare, whiskyurile de colecție sau roțile de de bicicletă sunt forme de recunoaștere a aparteneței la o sectă, dovezi de bune intenții și drăgălășenie. Dacă ai nimerit brandul nepotrivit însă, vei fi calificat drept eretic, naiv sau, cel mai rău, neștiutorul adorabil de prostuț. Cum poți fi sigur că ai nimerit cultul potrivit, că te dovedești suficient de canonist, că te închini la PS3-ul ortodox, că nu jignești Martorii lui Merida?

Reacția unui om normal, care vrea să-și păstreze iubirea intactă, ar fi să se interneze temporar la azil, să fugă la mama sau, măcar, să-și închidă telefonul. Șansele îți sunt, fără discuție, potrivnice. Se poate, însă, trișa? După consultări îndelungate cu divizia feminină din lista mea de prieteni am ajuns la o listă foarte scurtă care îmbină sexul cu utilul și plăcutul: așternuturi și stiletto-s. După consultări aleatorii prin mall-urile României profunde, aș zice că iPhone-ul este cadoul-valută-forte, precum și adevăratul etalon pentru valoarea salariului mediu din România. După consultările cu mine însumi pricinuite de Sărbătorile de anul ăsta, aș primi bucuros câteva ședințe de terapie de cuplu care să mă pregătească pentru iarna viitoare.

Totuși, mi-a scăpat ceva din liste. Scump, dar sigur. Garantat 100%. Unisex și pe o singură mărime. Disponibil în stoc. Timp. Oricând și oricui îi prinde bine niște timp. De împărțit sau de cheltuit.

GHIDUL TĂU ÎN LUMEA BĂRBAȚILOR

manthropo

ADEVĂRURI DURE

CEL MAI NEPOTRIVIT MOMENT PENTRU ERECȚIE

Care e cel mai neașteptat moment și loc în care ai avut o erecție? Bărbații se confesează.
de **Danielle Kam**

„În magazinul Apple, unde aveam o programare... Când mi-am auzit numele, m-am panicat... și am încercat să mimez o convorbire telefonică, deși eram acolo pentru că nu mi se mai deschidea telefonul..." – IONUȚ, 24

„Mie mi s-a întâmplat la o înmormântare. Așa că am făcut ce ar fi făcut orice bărbat decent – m-am plimbat pe-acolo ținând rucsacul în față până a trecut momentul penibil." – GABRIEL, 22

„Am avut erecție din senin la stomatolog, în timp ce medicul mă examina. Pe deasupra, purtam și niște pantaloni scurți și cam strâmți, de mers la sală." – FLORIAN, 26

„Pe stradă, în Berlin, în timpul unei excursii cu un grup de prieteni. Ce puteam să fac? M-am calmat și am așteptat să treacă." – ANDREI, 24

„Am avut o erecție neașteptată în biroul unui client. A trebuit să mă acopăr cu iPad-ul, noroc ca îl aveam în mână în acel moment. Am lungit conversația suficient de mult încât să treacă erecția și apoi am plecat." – DANIEL, 34

...ȘIII CUM O FACI SĂ DISPARĂ?

„Am 3 strategii: îmi imaginez că sunt împușcat, că fac un duș rece sau că sunt vânat de un dinozaur." – PAUL, 27

MAREA DEZBATERE

Iată cum își clasifică bărbații între ei „obiectul muncii": penis mic cu ambiții mari sau penis lung care se expune fără frică.

79% dintre bărbați au ambiții mari

21% dintre bărbați sunt dotați

SURSĂ: SONDAJ INTERNATIONAL MEN'S HEALTH

FOTO: GETTY IMAGES, NICK ONKEN.
TUZLUKER JEWELRY, TUZLUKER.COM

logy

3 PAȘI PENTRU A-I ATRAGE ATENȚIA

Îl vezi de cealaltă parte a barului și îți place la nebunie... Cum faci ca să te observe? Expertul în dating, **Matthew Hussey**, are trei strategii-cheie.

#1
FOCUSEAZĂ-TE PE GRUPUL LUI, NU DOAR PE EL

Cel mai probabil nu e singur. Dacă interacționezi cu cineva din grupul lui ai mai multe șanse să-l cunoști pe parcursul serii decât dacă speri că te va observa pur și simplu la un moment dat.

#2
FĂCU 10% MAI MULT CONTACT VIZUAL

E în natura noastră să ne uităm mai mult în ochii celor de care nu suntem atrași, pentru că e mai puțin înspăimântător. Fă opusul. Când vorbești cu cei din grupul lui, uită-te cel mai mult la el. Prietenii lui probabil nu vor observa, dar astfel vei crea o conexiune subtilă cu el.

#3
ÎNCEARCĂ O „ATINGERE SECRETĂ"

Când ești pe drum către toaletă într-o zonă aglomerată, atinge-l subtil atunci când treci pe lângă el, ca și cum ai vrea să-l ferești. Vei construi astfel o familiaritate care îi va da de înțeles că te poate aborda.

GATA DE ACȚIUNE

DE CE BĂRBAȚII... AU ERECȚII SPONTANE?

de **Matthew Kassel**

Dacă penisul ar răspunde la orice stimul sexual, vă pot garanta că bărbații ar umbla pe-afară cu o erecție permanentă. Din fericire (pentru toți cei implicați), acest lucru nu se întâmplă. Însă există un tip de erecție pe care bărbații nu o pot controla: cea spontană. Se furișează pe lângă noi atunci când ne așteptăm mai puțin și în cele mai neinspirate momente. Mi-e rușine să spun că am avut una în timp ce vizitam o creșă.

Care-i cauza? Suntem mai expuși atunci când mintea noastră zburdă aiurea – să spunem că ne aflăm într-un loc liniștit, confortabil, unde nu există alți stimuli care să ne distragă atenția de la lucrul acela care ne suflă mereu în ceafă: sexul. „De obicei, creierul este setat pentru a suprima hipersexualitatea latentă a bărbaților. Dar atunci când aceștia se relaxează, acest mecanism se poate opri", explică urologul Alex Shteynshlyuger. Și așa apare erecția spontană.

A, și apropo de asta – domnișoarelor, dacă observați că ne străduim din răsputeri să o ascundem, mutați-vă privirea în altă parte. Ne-ați ajuta enorm să trecem peste acest moment jenant.

40%

DINTRE BĂRBAȚI EXPERIMENTEAZĂ EXCITAȚIE SEXUALĂ ÎN PREZENȚA AROMEI DE LAVANDĂ SAU PLĂCINTĂ CU DOVLEAC. ATENȚIE SI LA „ALTARUL" CU LUMÂNĂRI PARFUMATE DE SEZON, BĂIEȚI!

SURSĂ: SMELLAND TASTE RESEARCH FOUNDATION, 2014

CU MULTE PIRUETE ȘI ROTIRI SENZUALE DE PELVIS, JENNA DEWAN TATUM A REUȘIT SĂ-I CÂȘTIGE INIMA LUI CHANNING, DAR ȘI PE A NOASTRĂ, CEI CARE LE URMĂRIM CU SUFLETUL LA GURĂ INCREDIBILA POVESTE DE DRAGOSTE. NE VORBEȘTE DESCHIS DESPRE CUM DANSUL A AJUTAT-O SĂ-ȘI TINĂ ÎN FRÂU INSTINCTELE DE FATĂ REA, CONCURSUL DE LIP SYNC DESPRE CARE A VORBIT TOATĂ LUMEA ȘI LEGĂTURA SEXUALĂ INTENSĂ PE CARE O ÎMPĂRTĂȘEȘTE CU SOȚUL EI.

Toate mișcările corecte

DE KATIE L. CONNOR
FOTOGRAFII: ERIC RAY DAVIDSON
STYLING: AYA KANAI

Top, Joe's. Body, Lively. Pantofi, Chiara Ferragni Collection

CU TOȚII AVEM ACEL LUCRU care ne cauzează o puternică reacție emoțională. Pentru Jenna Dewan Tatum, unul dintre aceste lucruri este show-ul *Dance Moms*, de pe Lifetime. Avea un an când părinții ei s-au despărțit, lucru care a făcut ca ea și mama ei, care obținuse un job în industria farmaceutică, să se vadă nevoite să se mute la fiecare trei ani. S-au stabilit într-un final în Grapevine, Texas, când Jenna era la liceu. Singura ei constantă? Dansul. „Oriunde ne mutam, găseam un nou studio unde să dansez", îmi povestește ea la o salată de kale pe grătar în restaurantul Chateau Marmont din L.A. „Emisiunea aia mă încarcă de anxietate. Am trăit tot ceea ce se întâmplă acolo. Nu pot să o urmăresc." Cel mai mult a afectat-o o întâlnire neplănuită cu infama antrenoare *Dance Moms*, Abby Lee Miller. Spune că Abby a comparat-o cu Maddie Ziegler, adolescenta de 14 ani care s-a făcut remarcată în cadrul show-ului și care de ceva vreme colaborează cu Sia. „Mi-a zis: «Știam eu că tu ești noua Maddie! Vino la mine la studio! Adu-o și pe fiica ta cu tine!»", povestește Jenna. „Nici n-am vrut să aud de așa ceva."

Jenna, care este imaginea Danskin, e teribil de familiară cu realitățile brutale ale lumii dansului. „Toată viața ta e o competiție, iar lucrul ăsta m-a făcut să fiu foarte dură cu mine. Cel mai mic pas greșit însemna că aveam să-mi petrec toată ziua plângând. Mama mea îmi spunea că e OK și că eu sunt cel mai mare critic al meu." Jenna a continuat pe drumul ăsta și, în primul an de facultate la Universitatea Southern California, a primit o ofertă de nerefuzat, și anume, să fie backup dancer pentru Janet Jackson. Au urmat proiecte cu P.Diddy și *NSYNC. Dar abia în 2006, când a fost lansat filmul *Step Up*, lumea – și colegul ei de platou, Channing Tatum – aveau să afle cine e. E clar că Jenna a făcut impresie bună – ea și Magic Mike, ăăă, adică Channing, sunt căsătoriți de mai bine de șapte ani și au o fetiță, Everly, de trei ani și jumătate.

În luna ianuarie se împlinește un an de când Jenna a dat pe toată lumea pe spate interpretându-l pe Channing în *Magic Mike* în cadrul emisiunii *Lip Sync Battle* a lui Spike. Performanța ei pe piesa *Pony*, a lui Ginuwine – cu tot cu abdomen pictat, tăvăleli sexy și, da, un dans în poala soțului ei rămas cu gura căscată – soț care, de altfel, îi era și rival în show, a făcut-o pe actrița și dansatoarea de 36 de ani și mai iubită de fani, mai mult chiar decât aparițiile ei în *Witches of the East End*, *American Horror Story* și *Supergirl*. Spune că i-a zis lui Channing: „Dacă fac asta, o fac cu tine, nu există altă soluție. Dacă nu-mi iese așa cum îmi doresc, lumea tot o să aplaude că ești tu acolo!" I-a ieșit chiar foarte bine, ba chiar a câștigat detașat proba. Channing a trebuit să se costumeze în Beyoncé și să o aducă și pe ea pe scenă ca să ajungă măcar să se apropie de performanța soției lui. Și chiar și atunci, internetul a fost extrem de nemulțumit când cei doi au primit punctaj egal. Jenna era în mod clar cea care ar fi trebuit să câștige.

Putem însă spera la o revanșă.

PAGINA ACEASTA: Jachetă, Denim & Supply Ralph Lauren. Body, American Eagle Outfitters. Pantaloni, MM Vintage. Pantofi, Converse. Căciulă, House of Lafayette. Brățară (în toate fotografiile), Cartier, din garderoba personală a Jennei. Inel (în toate fotografiile), din garderoba personală a Jennei.

PAGINA ALĂTURATĂ: Top, Getting Back to Square One. Fustă, Banana Republic. Pantofi, Paul Andrew. Șosete, Danskin

„AȘ FI FOST UN PIC CAM PREA SĂLBATICĂ ÎN LICEU DACĂ NU AR FI FOST DANSUL."

care. Cei doi lucrează în prezent la crearea unui reality show de dans pentru NBC. Deși detaliile sunt încă secrete, ea spune că scopul e „să transforme show-ul într-o mare petrecere în fiecare săptămână" și adaugă: „Eu o să dansez. Sunt sigură că-l voi convinge și pe Chan să danseze la un moment dat." (Toți împreună, daaaa!!). Trage cu ochiul în lumea lui Jenna citind interviul de mai jos.

COSMOPOLITAN: Ca să fiu sinceră, înteleg de ce Abby te-a numit noua Maddie.

Jenna: Da, mi-am petrecut tot timpul prin studiouri încă de când eram mică. Dansurile pe jazz și muzică lirică au fost preferatele mele. Eram foarte dramatică. Channing se uită la clipurile mele de atunci și râde de se prăpădește. Dar îi multumesc dansului pentru că a reușit să mă mai liniștească un pic. Eram o tipă extrem de petrecăreață. Îmi plăcea rău distractia. As fi fost un pic cam prea sălbatică dacă nu ar fi fost dansul. Am fost și majoretă și-mi plăcea, dar am renuntat instant la orice ar fi putut să amenințe cariera mea în dans.

Nu ai petrecut deloc?

Am avut câteva nopți sălbatice. Într-una dintre ele m-am îmbătat foarte tare. Beam Everclear la vremea aia, așa că am sfârșit prin a mi se face foarte rău. *Pony* era o piesă foarte populară la vremea respectivă și știi sunetele alea care se aud pe fundal: bluch bluch bluch. În anul ăla, de câte ori auzeam piesa asta, toată lumea spunea: „Asta e melodia Jenneil"

Piesa asta te bântuie!

Da, de fapt, eu am fost cea care a sugerat-o pentru *Magic Mike*. Ce altă piesă e mai bună decât Ginuwine pentru un striptease, pe bune acum!? Acum e evident piesa cea mai reprezentativă a filmului. Când a apărut, eram la restaurant și oamenii puneau piesa asta pentru că era Chan acolo. După ce am folosit-o și eu în *Lip Sync Battle*, a început să mi se întâmple și mie!

Hai să vorbim un pic despre cum jobul de backup dancer în turnee ar fi cea mai bună meserie din lume.

M-am distrat pe cinste. Ai cazarea asigurată la cele mai bune hoteluri. Călătorești în avioane private. Dar trăiești o viață care nu e reală. Și e multă dramă la mijloc. Oamenii încep să se plictisească unii de alții. Prieteniile și aliantele se schimbă. E un soi de negativism acolo. E ca în *Game of Thrones*. Apoi se termină turneul, te întorci la casa ta, în apartamentul tău și nu știi ce să mai faci cu viața ta.

Sunt zvonuri care spun că ai avut o relație cu Justin Timberlake pe vremuri – sunt adevărate sau nu?

Nu aș spune că am fost un cuplu din punct de vedere romantic, dar am avut într-adevăr o conexiune excelentă. Știi oamenii ăia pe care simți că-i știi dintotdeauna? Așa am fost noi. E unul dintre cei mai draguți băieți din sud pe care i-am cunoscut. Suntem în continuare prieteni.

Povestește-ne cum a luat naștere idila Jenna – Channing în timpul filmărilor la *Step Up*.

M-a sunat managerul și mi-a zis că se face un film despre dans cu un tip nou super hot, Tatum Channing. I-a înversat numele! „Ah, da, e tipul ăsta, Tatum! Joacă în *Coach Carter*, uită-te și tu!" În fine, m-am dus la audiții și trebuia să jucăm împreună o scenă, dar am întârziat și venisem și cu scenele greșite. Colac peste pupăză, am dat buzna peste tipa care intrase înaintea mea și care tocmai se pregătea să se sărute cu Channing. Eram îngrozită. Dar el a fost foarte drăguț. A ieșit și a exersat scenele cu mine.

Te-ai simțit instant atrasă de el?

Evident, doar e super-hot. Eram gen „wow, OK, în regulă, hai s-o facem!". Am jucat scenele respective și apoi ne-au pus să stăm unul lângă celălalt în fața camerei ele filmat. E un video cu chestia asta și e clar că flirtam la greu. Eu mă uitam la el și-i ziceam: „Vai, ce mare ești, ce înalt ești!" Iar el plusa cu faze precum: „Da, și tu dansezi așa de bine." Vocea mea era ascuțită, ca a lui Minnie Mouse, în timp ce a lui era super-serioasă și adâncă. Se termină cu noi uitându-ne cu înțeles unul în ochii celuilalt. Am păstrat caseta aia. Trebuie să i-o arătăm și lui Evie într-o bună zi.

Cine a făcut prima mișcare?

Am ieșit într-o seară să dansăm într-un club și a fost ceva acolo. Apoi am început să tot mergem împreună în diverse locuri. Dar el tocmai ieșise dintr-o relație așa că i-am zis: „Știi ce? Probabil nu ești pregătit să sari în alta. Nu mai bine îți dai timp să vezi ce-ți dorești cu adevărat?" I-am spus: „Eu știu întotdeauna ce vreau. Sunt genul de persoană care preferă relațiile monogame. Deci în direcția asta aș merge, dar îți înțeleg perfect situația." Am fost suficient de deșteaptă, încât să nu las sentimentele să intervină în chestia asta. M-am gândit că poate ne plăceam doar pentru că jucăm împreună. I-am zis: „În timp ce tu îți dai seama ce vrei, eu nu vreau să ieșim, să ne uităm la filme și să flirtăm. Ne vedem pe set."

Foarte bine. Ți-ai jucat bine cărțile.

Doar două zile au fost lucrurile ciudate între noi. Nici măcar nu ne sărutaserăm. Apoi el a ieșit să petreacă cu câțiva dintre dansatori. Camera lui era exact deasupra mea și mi-a bătut la ușă, beat și cu o sombrero pe cap. Mi-a zis: „Mă tot gândesc la tine. Hai să facem asta. Vreau să fiu cu tine."
De atunci suntem împreună.

Și sexul – cum a fost?

Aici ne-am conectat cel mai bine. Am avut asta dintotdeauna. Nu suntem genul ăla de oameni care zic, hei, hai să facem sex și gata. Trebuie să existe legătura corectă. Dar eu am fost dintotdeauna o persoană foarte sexuală. În mod clar avem o viață sexuală foarte fericită și sănătoasă. E ceva la faptul că ești dansator, care te conectează mai bine la propriul corp. E o energie naturală, primordială, carnală, sexuală. Îți simți corpul într-un anume fel. Și Channing e cam la fel ca mine. E foarte atent la corpul lui. Pur și simplu a mers.

Bluză, Wildox. Maiou, Beth Richards. Slip, Are You Am I. Sosete, Danskin. Hairstyling: Chris McMillan pentru Living Proof la Solo Artists. Makeup: Jo Baker, Forward Artists, folosind EX1 Cosmetics. Manichiură: Christina Aviles, Opus Beauty, folosind Dior Vernis. Producție: First Shot Productions.

„E CEVA LA FAPTUL CĂ EȘTI DANSATOR, CARE TE CONECTEAZĂ MAI BINE LA PROPRIUL CORP. E O ENERGIE NATURALĂ, PRIMORDIALĂ, CARNALĂ, SEXUALĂ."

Ți s-a întâmplat vreodată să n-ai chef de el?

Oh, da. Oricine spune că nu i se întâmplă chestia asta minte. Sunt momente când ești prea ocupat sau prea obosit. Cred că diferența între bărbați și femei e că bărbații sunt fizici – vor să o facă și gata. Eu trebuie să mă simt conectată la nivel emoțional. Trebuie să fiu într-un moment bun.

Am văzut pe contul tău de Snapchat că ești vindecătoare Reiki. Care-i faza?

Pot să te vindec și pe tine dacă vrei. Îmi place să mă joc. O fac cu Evie când e copleșită. Crede că e super-haioasă treaba. E un mod de vindecare antic, din Japonia, care presupune să te conectezi la un conflict energetic conștient. Chan adoră chestia asta. Îi plac toate aceste efecte secundare care vin la pachet cu faptul că are o soție hippie. A luat niște vitamine la un moment dat și i-a luat cu amețeală. Am făcut ceva și i-a trecut. Acum, oare s-a întâmplat așa pentru că până am terminat eu, deja efectele vitaminelor dispăruseră? Sau credem că e pentru că am eu puteri? Nu știu. Dar el e deschis să încerc toate chestiile astea pe el.

Ți-au plăcut dintotdeauna chestiile astea alternativ-spirituale?

Mi-am dat seama acum foarte multă vreme că sunt sensibilă la energia oamenilor. Prietenii îmi zic că sunt tipa cu cristalele. Dormitorul meu e decorat cu ele. Fiecare vine la pachet cu propria lui vibrație. Când călătoresc, le scot pe toate din buzunare. Channing îmi zice: „Glumești, iubito?"

Și ești vegană, așa-i?

Sunt vegetariană/vegană. Nu o să mă iau la ceartă cu cineva doar pentru că a scăpat și un pic de brânză pe acolo.
Când eram însărcinată locuiam la Londra și mi-a fost greu să urmez stilul ăsta de viață.
De fapt, am rămas însărcinată în cel mai nepotrivit moment. Am aflat exact după ce am filmat episodul pilot la *Witches of East End*, și am rămas șase luni la Londra în timp ce Chan filma pentru *Jupiter Ascending*.
Nu a fost un copil planificat.
A fost o nebunie, dar ne-am descurcat. Trebuie să ai încredere în mersul natural al lucrurilor.

Traducere și adaptare: Roxana Dobriță

Jachetă din fâș, Studio Cabal, Victoria 46; body din tul cu aplicații din paiete și mărgele, Elisabetta Franchi, Lala Boutique; pantaloni din mătase și viscoză, Isaak W; ciorapi din lycra, Calzedonia; pantofi din piele și satin, Zara; ochelari de soare, Mykita x Bernhard Willhelm, Entrance.

STREET COUTURE

Înlătură inhibițiile și pune-ți la încercare creativitatea! Asocieri inedite, punctate pe alocuri de accente metalice, fac deliciul celor mai nonconformiste apariții.

FOTOGRAFII DE TIBI CLENCI. STILISM: AMIRODOROS

Jachetă din tartă cu aplicații din mărgele, Isaak W; bluză din poliamidă, Elisabetta Franchi, Lala Boutique; pantaloni din bumbac, Imperial_Icon; ochelari de soare, Mykita x Bernhard Willhelm, Entrance.

Jachetă din piele, Kenzo x H&M; jachetă din mătase, Isaak W; rochie din viscoză cu aplicații integral din paiete, AFMF; ciorapi din lycra, Calzedonia; pantofi din piele și satin, Zara; ochelari de soare, Mykita x Bernhard Willhelm, Entrance.

Jachetă din fâș cu puf și cămașă din poplin, ambele Pas du Tout; pulover din lână, acril și poliamidă, Marc Jacobs, Sport/Couture; fustă din viscoză și poliester, Elisabetta Franchi, Lala Boutique; ciorapi din lycra, Calzedonia; cizme din piele laminată, Atelier Falblesse.

PREMIUM BANANAS
derby

Jachetă din piele, Kenzo x H&M; bluză din poliester și aplicații din paiete, Zara; fustă din viscoză cu aplicații metalice, Ramon Filip, Victoria 46; pantaloni din mătase, Isaak W.

Jachetă din satin și poliester, H&M; rochie din tul și aplicații din paiete, Elisabetta Franchi, Lala Boutique; fustă din pvc, Vicolo, Victoria 46; cizme din piele laminată, Atelier Faiblesse; ochelari de soare, Mykita x Bernhard Willhelm, Entrance.

Cozoroc din poliamidă și poliester, H&M; jachetă din viscoză și poliamidă cu aplicații metalice, Elisabetta Franchi, Lala Boutique; bluză din bumbac și aplicații din denim, Diesel; pantaloni din viscoză cu aplicații integral din paiete, Isaak W; cizme din piele laminată, Atelier Faiblesse.

Jachetă din mătase și viscoză și fustă din mătase, ambele Isaak W. cămașă din poplin, Pas du Tout; ciorapi din lycra, Calzedonia; pantofi din piele și satin, Zara

Model: Bianca R. / One Models
Machiaj: Jenny Matea
Coafură: Alex Sârghe
Producție: Allure Production

Georgiana (stânga) poartă rochie din poliester și curea din piele, ambele H&M; rochie din lână și poliamidă, Liu Jo; botine din piele șanțată, Atelier Faiblesse; pălărie din fetru, Gabriela Dumitran; vizor din poliamidă și elastan și cercel metalic, ambele H&M (în toate fotografiile).

Paula poartă rochie din bumbac și poliester, H&M; cordon din viscoză, Guess; botine din piele, Atelier Faiblesse; pălărie din fetru, Gabriela Dumitran; cercel metalic și inel metalic, ambele H&M (în toate fotografiile).

Nonșalanță

Încearcă o abordare curajoasă a celor mai hot trenduri în suprapuneri vestimentare, adăugând accente feminine și un strop de influență masculină.

FOTOGRAFII DE TIBI CLENCI STILISM: AMIR DOBOS

Paula poartă palton din lână, Pas du Tout; cămașă din poliester, Zara; cordon din viscoză, Guess.

Georgiana poartă cardigan din lână, alpaca și poliamidă, Liu Jo; fustă din denim, Divided; curea din piele și ciorapi din lycra, ambele H&M.

Paula poartă jachetă din stofă de lână, Pinko, Icon; cămașă și pantaloni din catifea, AFMF; botine din piele, Musette.

Georgiana poartă jachetă din brocart, AFMF; jachetă din denim, Zara TRF; pantaloni din denim, Liu Jo; botine din piele, Musette.

Paula poartă poncho din lână, Burberry; jachetă din vinyl, Guess; colanți din tul și aplicații din paiete, Elisabetta Franchi, Lala Boutique; botine din piele, Atelier Faiblesse.

Georgiana poartă haină din poliester, Zara; sacou din catifea cu aplicații din voal de mătase, Pas du Tout; curea din piele velur, Zara; tricou din bumbac, Red Herrring, Debenhams; colanți din tul cu aplicații din mărgele, Elisabetta Franchi, Lala Boutique; cizme din piele ștanțată, Atelier Faiblesse.

Georgiana poartă cardigan din lână şi poliester, Zara; pulover din viscoză, poliamidă şi lână, Liu Jo; pantaloni din brocart, AFMF; cizme din piele velur, Atelier Faiblesse.

Paula poartă bluză din bumbac cu aplicaţii, Twin-Set, Icon; cămaşă din brocart şi mătase şi pantaloni din brocart, ambele Isaak W; cizme din piele velur, Atelier Faiblesse.

Paula poartă jachetă din lână, Pas du Tout; pantaloni din poliester și poliamidă, H&M.

Georgiana poartă jachetă din catifea, Vero Moda, Smuggler; cămașă din viscoză și mătase, Michael Kors, Sport/Couture; pantaloni din poliamidă și bumbac, H&M.

Georgiana poartă mantou din mătase şi pantaloni din lână şi bumbac, ambele Pas du Tout; ghete din piele velur, Marc Jacobs, Sport/Couture.

Paula poartă mantou din brocart, AFMF; pulover din lână Liu Jo; salopetă din denim şi cordon din viscoză, ambele Guess; botine din piele, Musette.

Modele: Paula Letca şi Georgiana Saraev/IMC Models
Machiaj: Jenny Matea
Producţie: Allure Production
Studio: Mediaholic Studios

SAVUREAZĂ
ACUM
NOUL NUMĂR
AL REVISTEI
TALE DE GĂTIT

100% vegetarian

ȘI LIFESTYLE
VERDE ȘI AI SĂ
TE BUCURI CĂ EȘTI
VEGETARIAN
ÎN IARNĂ!

La mulți ani cu sănătate!

La orice punct de difuzare a presei. www.ecuisine.ro/Slowly-Veggie

O REVISTA EDITATĂ DE BurdaInternational RO

SUPERBODY

MEREU ÎN FORMĂ, ÎNTOTDEAUNA HOT!

Eco-cooking

SĂ PREGĂTEȘTI UN FEL DE MÂNCARE de la zero e deja lăudabil, dar să gătești folosind resturi? Abia asta e o provocare în toată regula. În încercarea de a reduce risipa de alimente, chefi de top experimentează cu ingrediente pe care, până nu demult, le-ai fi aruncat fără regrete la coșul de gunoi. Restaurantul Le Coq Rico din New York oferă clienților, odată cu nota de plată, și o pungă cu resturile de la ceea ce au consumat, plus o rețetă cu trucuri și instrucțiuni despre cum să le refolosească. În Marea Britanie, The Real Junk Food Project pregătește mese întregi folosind resturile de alimente din toate cafenelele din Regatul Unit.

Nu ești convinsă? Ar trebui – resturile sunt chiar bune pentru tine. O porție de coji de cartofi, de mărimea unui pumn, conține aproape jumătate din doza zilnică recomandată de fibre și fier, în vreme ce cojile de citrice au antioxidanți de 20 de ori mai puternici decât sucul. Adoptă trendul folosind cojile și pulpa care-ți rămân după ce faci suc de portocale în aluatul pentru brioșe, de exemplu. Vei dubla conținutul lor de fibre și te vei bucura și de o textură cremoasă decadentă. E oficial, acum poți să mănânci... „de pe jos" cu conștiința curată.

FOTO: LOUISA PARRY.
Text: Roxana Dobrin

EȘTI #FITBUTLAZY?

Poți să rezisți mai bine de o oră pe banda de alergat, doar ca să iei mașina deși stai la cinci minute depărtare de unde trebuie să ajungi. **Amy Grier**, colaboratoarea noastră, se întreabă cum ne afectează corpul aceste contradicții în ceea ce privește stilul de viață sănătos.

DE PATRU ORI PE SĂPTĂMÂNĂ îmi târăsc fundul obosit, îmbrăcat în lycra, la sală. Plec de acasă la 6,45 A.M., dar ca să ajung la metrou (care e la zece minute de mers pe jos de mine), iau autobuzul. În el, mă lupt vitejește cu școlarii și muncitorii de pe șantier pentru a obține un loc, deși a) nu am atât de mult de mers și b) cu mai puțin de 20 de minute în urmă stăteam întinsă în pat, deci nu aș avea neapărat nevoie să stau jos. Ajung la sală și alerg sau mă urc pe bicicleta eliptică sau ridic greutăți timp de o oră, după care merg la serviciu, unde stau jos, în aceeași poziție, opt ore încheiate. Pot să ridic greutăți de 16 kg în fiecare mână la sală și cu toate acestea doar ideea de a-mi umple sacoșa cu cumpărături atunci când merg la supermarket mi se pare nebunească (maximum pot duce cele câteva ingrediente de care am nevoie pentru a-mi pregăti repede o cină frugală, dar super-sănătoasă, evident). De cele mai multe ori aleg să nu mă obosesc. De ce aș face-o, când restaurantul meu preferat e la doar câteva click-uri distanță? Din afară, par o tânără de 30 de ani sănătoasă și în formă fizică bună. Dar pe interior, rutina mea bine-intenționată s-ar putea să-mi facă mai mult rău decât bine.

Să vă fac cunoștință cu contradicția anului 2016: pe hârtie, suntem mai implicați ca niciodată în tot ceea ce înseamnă fitnessul și sănătatea, mult mai mult decât generația anterioară. Anul trecut, procentul de timp petrecut în sălile de sport a crescut cu 44% (cât din asta se datorează faptului că echipamentele de sală sunt din ce în ce mai sexy, nu se știe). De asemenea, conform Future of Eating Report, suntem mai predispuși la a consuma alimente proaspete și sănătoase în detrimentul celor pe care acum,

FOTO: NICK ONKEN. Traducere și adaptare: Roxana Dobriță

în sfârșit, le considerăm dușmanul numărul unu al siluetelor noastre.

Tocmai de-aia nu reușesc să înțeleg următoarele: studiile arată că suntem, din punct de vedere biologic, mai bătrâni cu 15 ani decât generațiile anterioare, oamenii ăia menținându-se tineri și în putere mai multă vreme, chiar dacă munceau la câmp și dădeau cu sapa. Presiune arterială mare, obezitate, diabet, boli de inimă – riscul de a ne îmbolnăvi de oricare dintre astea e mai mare ca niciodată. Obezitatea afectează peste 20% dintre românii cu vârsta peste 18 ani, conform studiului epidemiologic Obezitatea în România.

Știința nu are toate răspunsurile în legătură cu de ce și cum suferim, deși suntem atât de preocupați de sănătatea noastră. Dar, dacă suntem sinceri, vedem că, de fapt, adevărul e chiar în fața noastră.

Telefoanele noastre sunt pline de aplicații care ne ajută să ne mișcăm.

Telefoanele noastre sunt pline de aplicații care ne ajută să ne mișcăm (Über), să ne ducem cumpărăturile acasă (oricare dintre serviciile de online shopping) sau să aflăm ce conține, de fapt, mâncarea noastră (MyFitnessPal). Facem parte dintr-o economie extinsă care facilitează lenea funcțională și suntem atât de atenți să nu pierdem ora aia la sală după muncă, încât uităm să mai „facem" lucruri de bază, precum a merge pe jos, a sta în picioare sau a ne pregăti propria mâncare. Mai mult decât atât, tot sportul pe care-l facem se petrece aproape exclusiv în interior. Nu-i de mirare că 1 din 5 români suferă de deficiențe de vitamina D, iar statul își prezintă un risc mai mare (se crede despre el că poate crește posibilitatea unei morți prematur cu până la 60%) chiar decât fumatul.

Deprimant? Ca să mai relaxez spiritele, am creat un quiz care-ți va spune unde ești pe scara #fitbutlazy și ce trebuie să faci, științific vorbind (OK, nu neapărat), ca să fii mai fit: fără dacă.

CÂT DE #FITBUTLAZY? EȘTI?

Activ-leneșă sau dependentă de sală cu acte în regulă?

1. Ai întârziat la serviciu. Ce faci?

☐ **a.** Îți tragi adidașii și alergi până la metrou, depășindu-ți propriul record de viteză.

☐ **b.** Autobuzul până la stația de metrou, sari câte două trepte pe scara rulantă, numeri minutele până ajunge metroul, iei încă un autobuz până la muncă. Tot târziu ajungi.

☐ **c.** Chemi un Über, ai o cursă gratuită pentru că ai atins 100 de comenzi.

2. E ora prânzului. Care-i planul?

☐ **a.** 30 de minute de alergat în parcușelul de lângă birou cu colegul de la contabilitate, ca de obicei.

☐ **b.** O salată la birou, returnezi niște chestii la Zara și te repui la curent cu ce s-a mai întâmplat pe Snapchat.

☐ **c.** Ți-ai luat cu tine niște resturi de la cina de ieri, așa că nu trebuie să ieși deloc. Uraaa!

3. Vin niște prietene la cină. Pregătești...

☐ **a.** Curry thailandez cu creveți, ai făcut singură sosul.

☐ **b.** Spaghete semipreparate, cumpărate de la supermarket, cu dovleceii la pungă, deja feliați.

☐ **c.** Gătit? N-a spus nimeni nimic despre gătit. Ai mai multe restaurante cu take-out pe speed dial.

4. Ai o oră liberă duminică. Cum o petreci?

☐ **a.** Ieși la o plimbare, îți faci cumpărăturile pentru toată săptămâna, bagi la spălat.

☐ **b.** Ieși la o plimbare, îți comanzi ce-ți trebuie pentru toată săptămâna și ceva de pe Asos cu livrare cât de curând posibil, că n-ai chef de spălat.

☐ **c.** Iei iPad-ul, comanzi tot ce trebuie – și mâncare, și îmbrăcăminte –, după care te uiți la un serial pe Netflix.

MAJORITATEA A:

EȘTI CĂT SE POATE DE FIT

Felicitări! Nu doar că arăți bine, dar stilul tău de viață nu pare să te pună în vreun pericol în viitorul apropiat. Fie că încerci să-ți convingi vecina că lapte de migdale are mai multe beneficii decât cel de soia („Adică, pe bune, e la mintea cocoșului!") sau trecî în fugă pe lângă toți oamenii ăia cu fețe gri blocați pe scara rulantă, practicîi ieși de minune treaba asta cu viața sănătoasă. La sală faci toate mișcările corecte și cel mai probabil ai trei tipuri de adidași ascunși sub birou (pentru drumeții, pentru stabilitate, pentru alergat), nu pantofi cu toc sau dulciuri de rontăit când ești stresată. Dacă e să-ți dau un sfat, acela ar fi să o iei mai ușor. Somnul nu e un lux, e o necesitate, și e la fel de important ca faptul că-ți dorești să faci două tipuri de activitate fizică pe zi.

MAJORITATEA B:

EȘTI FIT, DAR POATE ȘI UN PIC LENEȘĂ

Îți place sportul la fel de mult ca tuturor – ți-ai făcut abonament la sală și tocmai ți-ai upgradat Fitbit-ul, așa că acum poate să-ți spună... nu știi exact ce, dar sigur îți va schimba viața. Știică zahărul e dăunător și de-aia ai trecut pe granola și iaurt și ai renunțat la cereale și bei cafeaua cu îndulcitor. Ai mereu balerini în geantă, mergi la sală de trei ori pe săptămână, și totuși nu mai ții minte ultima oară când ai mers pe jos mai mult de 10 minute. Mănânci sănătos – dar de cele mai multe ori alimentele alea au fost pregătite de altcineva și puse în pungi de plastic. Nu vreau să vin pe capul tău cu texte demne de Oprah, dar dacă faci câteva modificări pe ici, pe colo în rutina ta zilnică o să fie mai bine. Fă sport și afară, învață cum să tai singură un dovlecel și uită-te pe o hartă că să vezi cum poți ajunge undeva repede... și pe jos. Hai că nu e așa greu.

MAJORITATEA C:

SORINA SEDENTARA

Problema e că ție îți place să te bucuri de ce are să-ți ofere tehnologia. Viața se trăiește pe fugă și sunt atâtea servicii care te ajută să te descurci cu puținul timp care-ți mai rămâne, așa că de ce să nu le folosești?! Practic, trăiești cu un pas înainte, dar asta vine la pachet și cu anumite responsabilități – să păstrezi din trecut și chestiile care-ți fac bine. Alea care te făceau mai sănătoasă, mai simpatică, mai puțin palidă, mai pregătită pentru a trăi peste 80 de ani. Așa că da, cumpără-ți puiul ăla gata făcut și petrece-ți pauza de prânz pe YouTube, urmărind cele mai recente clipuri haioase, dar mai ieși și într-un parc din când în când, ca să nu ajungi să arăți ca fantoma Casper acum, că se apropie Sărbătorile. OK?

ÎN TIMP CE FĂCEAI SEX AI MANIFESTAT...

Nu mai e nevoie să răscolești internetul la 2 dimineața ca să-ți pui vreun diagnostic nebunesc. Îți răspundem noi la cele mai fierbinți întrebări.

DURERE

Aproape o treime dintre femei spun că sexul este dureros, potrivit unui studiu publicat în *Obstetrics and Gynecology*. „Comunicarea cu partenerul este cheia", spune sexologul Ian Kerner, autor al cărții *She Comes First*. Sugerează-i să folosiți un lubrifiant dacă suferi de uscăciune vaginală, sau schimbați poziția – dacă stai deasupra, vei putea controla mișcarea, astfel încât să te simți confortabil. Dacă nici asta nu ajută, vorbește cu un medic. Durerea din timpul sexului poate fi un simptom al endometriozei și vulvodiniei, un rezultat al disfuncției mușchilor pelvini sau chiar un efect advers al unor pilule contraceptive.

URINARE

Femeile care au născut pe cale naturală, prin vagin, se pot plânge de urinări în timpul contactului sexual – dacă problema este minoră, exercițiile Kegel efectuate de 3-4 ori pe săptămână pot ajuta. Dacă nu ai avut un copil, cel mai probabil mișcările din timpul sexului pun presiune pe vezica urinară, și apare acea senzație de dus la toaletă. Este bine să-ți golești vezica întotdeauna înainte și după sex.

SÂNGERĂRI

E posibil ca mișcările să fi fost prea „intense", în lipsa unei lubrifieri corespunzătoare, ceea ce a dus la ruperea țesutului vaginal. Sau ar putea fi un indiciu al unei infecții bacteriene, ori o boală cu transmitere sexuală. În cazuri extrem de rare, poate fi de vină cancerul uterin. „Nu intra în panică, dar mergi la medic dacă ți se întâmplă frecvent. Spune-i cât de mult sângerezi și ce culoare are sângele", sfătuiește Jessica Shepherd, specialist în obstetrică și ginecologie. Sângele închis la culoare poate fi o rămășiță a menstruației trecute, cel roz poate însemna că o nouă menstruație e pe cale să apară, însă cel roșu aprins semnalează de obicei o problemă de sănătate.

CONTRACEPȚIE

Aplicațiile pentru menstruație nu sunt o metodă contraceptivă

Nu te încrede într-o aplicație atunci când vrei să te ferești de sarcină. Cercetătorii au studiat 53 dintre cele mai populare aplicații care îți calculează zilele fertile și au descoperit că doar 4 dintre ele făceau corect calculele (Clue, MyDays, iPeriod, BabyMed.com). „Și celelalte aplicații erau aproape de adevăr, dar nu îți poți asuma astfel de riscuri", a spus cercetătorul Robert Setton, de la Weill Cornell Medical College.

CE FEL DE LENJERIE E RECOMANDATĂ PENTRU SĂNĂTATEA VAGINALĂ – BUMBAC SAU MĂTASE?

Q&A

Bumbacul este un material care lasă pielea să respire, în timp ce mătasea... nu prea. Și pentru că bacteriile adoră locurile întunecate și umede, ai nevoie de lenjerie care nu păstrează umezeala. Majoritatea chiloților au dublă căptușeală din bumbac în zona intimă, indiferent de restul materialului, ceea ce e OK. Le recomand femeilor să doarmă fără lenjerie, deoarece noaptea vor transpira, mărind riscul dezvoltării bacteriilor. Iar dacă obișnuiești să transpiri destul de mult acolo jos, schimbă-ți lenjeria de două ori pe zi.

SURSĂ: JENNIFER ASHTON, SPECIALIST ÎN OBSTETRICĂ ȘI GINECOLOGIE

FOTO: NICK ONKEN, GETTY IMAGES. Traducere și adaptare: Teodora Tîrcă

Ediția de iarnă a revistei Beau Monde Mirese te va surprinde cu un suflu proaspăt, într-o prezentare spectaculoasă și pură precum iarna însăși: fashion și beauty, articole pe teme nupțiale, sfaturi utile, interviuri, istorioare amuzante și prezentări de nunți, sugestii privitoare la recepții și petreceri. Astfel încât evenimentul tău să fie unul de neuitat!

ACUM, la orice punct de difuzare a presei!
www.miresici.ro

O revistă editată de
BurdaInternational

Noemi Meilmann, Vlad Popa și Sabina Pop

Andreea Bălan

Mădălina Dorobantu

Gianina Ilies

Alexandra Toie Ionită

Laura Nicolau și Beatrice Molinari

#BeauMonde15ani

La finalul lunii noiembrie, pe scena Biavati Events, revista Beau Monde a decernat Globurile de Cristal 2016 și a sărbătorit 15 ani de la lansarea pe piața *glossy* a publicației. Mai multe fotografii din cadrul evenimentului puteți găsi într-un dosar special din ediția Beau Monde de ianuarie. Beau Monde mulțumește partenerilor săi: **Audi, Mastercard, Campari, Coca Cola, Perwoll, Meli Melo și Optibiu.**

Alexandra Stan, Ovidiu Buta și Ana Morodan

Cornel Ilie

Echipa Beau Monde

Ioana Ciolacu și Oana Lazăr

Adriana Matei

Andrei Iovu, Lil Bulgac și Cosmin Florea

Cornel Crișan, Ioana Vulpescu și Robert Rațiu

Cheers!

Ce cocktailuri alegi în funcție de ocazie, care sunt cele trei faimoase rețete ale clasicului Cosmopolitan pe care trebuie să le încerci, cum te vindeci de mahmureală, plus alte trucuri distractive pentru un sezon de petreceri de pomină!

FOTO: EMILY KATE ROEMER, MEREDITH JENKS, JOEL HOLLAND, SHYAMA GOLDEN.
Traducere și adaptare: Roxana Dobriță

Ce să bei, unde

EȘTI LA BAR? COMANDĂ-TI SI ALTCEVA DECÂT TRADITIONALA VOTCĂ TONICĂ

WHISKEY CU SUC DE COACĂZE

DE CE MERGE
Coacăzele amărui se potrivesc foarte bine cu aromele de caramel din whiskey – chiar dacă e unul de o calitate nu chiar superioară.

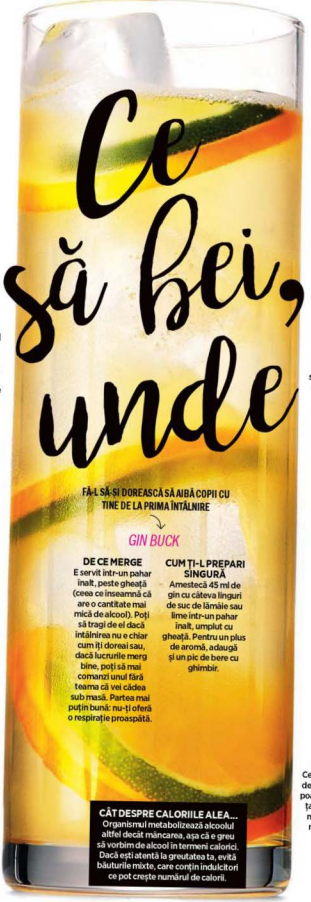
CUM ȚI-L PREPARI SINGURĂ
Amestecă aceleași cantități de Jim bean și suc de cranberry din comerț și servește cu gheață

ARATĂ-LE PRIETENILOR TĂI CÂT DE BINE TE PRICEPI

PALOMA

DE CE MERGE
Poți ușor să faci o cantitate mare, perfectă pentru o petrecere la care ai invitat un grup extins de prieteni.

CUM ȚI-L PREPARI SINGURĂ
Amestecă 3 părți de suc carbogazos de grapefruit (de exemplu San Pellegrino Pompelmo) și o parte de tequila albă și servește cu gheață și cu câteva praduri de sare pe marginea paharelor.



FĂ-L SĂ-ȘI DOREASCĂ SĂ AIBĂ COPII CU TINE DE LA PRIMA ÎNTÂLNIRE

GIN BUCK

DE CE MERGE
E servit într-un pahar înalt, peste gheață (ceea ce înseamnă că are o cantitate mai mică de alcool). Poți să tragi de el dacă întârzierea nu e chiar cum îți doreai sau, dacă lucrurile merg bine, poți să mai comanzi unul fără teama că vei cădea sub masă. Partea mai puțin bună: nu-ți oferă o respirație proaspătă.

CUM ȚI-L PREPARI SINGURĂ
Amestecă 45 ml de gin cu câteva linguri de suc de lămâie sau lime într-un pahar înalt, umplut cu gheață. Pentru un plus de aromă, adaugă și un pic de bere cu ghimbir.

CÂT DESPRE CALORIILE ALEA...
Organismul metabolizează alcoolul altfel decât mâncarea, așa că e greu să vorbim de alcool în termeni calorici. Dacă ești atentă la greutatea ta, evită băuturile mixte, care conțin îndulcitori ce pot crește numărul de calorii.

ATENȚIE! BĂUTURA PERFECTĂ PENTRU BRUNCH-UL DE DUMINICĂ

APEROL SPRITZ

DE CE MERGE
Are gustul unei lichori sexy, un pic amară, un pic dulce. În plus, are foarte puțin alcool, deci poți să bei mai multe pahare fără probleme.

CUM ȚI-L PREPARI SINGURĂ
Amestecă 3 părți de prosecco, 2 părți de Aperol și o parte apă minerală și toarnă într-un pahar plin cu gheață. Decorează cu o felie de portocală.

E HAPPY HOUR? E HAPPY HOUR!

MARGARITA

DE CE MERGE
Ce poate fi mai happy decât un cocktail care poate fi servit și înghețat, și clasic, și cu un mix de ingrediente neconvențională?

CUM ȚI-L PREPARI SINGURĂ
Amestecă 3 părți de tequila, o parte și jumătate de triplu sec și o parte suc de lime. Servește cu gheață – sarea de pe marginea paharului e opțională.

Cum comanzi când ești falită. Somelierul tău nu te judecă, deci spune-i cinstit cam cât vrei să cheltuiești. Dacă îți sugerează ceva și nu știi cât costă, roagă-l să-ți arate produsul în meniu sau pur și simplu întreabă prețul. Nu e ceva ieșit din comun.

Când sosește ospătarul...

Cum faci dansul vinului

1 El îți arată sticla. Uită-te la etichetă și confirmă că e ceea ce ai comandat. Spune dacă e OK sau nu.

2 Îți toarnă o cantitate mică, pentru degustare. Rotește lichidul în pahar (asta face ca vinul să aibă o aromă mai intensă). Nu trebuie să miști agresiv din pahar – câteva mișcări subtile sunt suficiente.

3 Mirosee vinul (te ajută să-i simți mai bine gustul), după care ia o gură. Cum a fost? Dacă ți-a plăcut, spune că e bun și lasă-l să-ți umple paharul.

Normal că vei comanda un...

Cosmo

PRIMUL
Combină 60 ml de Absolut cu aromă de citrice, 30 ml Cointreau, 30 ml suc de lime și 15 ml suc de coacăze într-un shaker plin cu gheață. Amestecă bine, strecoară și garnisește cu o coajă de lămâie.

ÂLA FANCY
Combină 50 ml votcă, 20 ml sherry Manzanilla, 10 ml lichior de portocale, 15 ml suc de coacăze, 10 ml suc proaspăt de lime și 10 ml sirop simplu. Amestecă bine, strecoară și garnisește cu felii de lime.

ÂLA FIZZY
Amestecă 60 ml votcă cu aromă de citrice, 30 ml Cointreau, 15 ml suc proaspăt de lime, câteva picături de suc de coacăze și un albuș de ou. Amestecă-l să-i iasă capacele și strecoară-l într-o cupă.

CE TIP DE AMEȚITĂ EȘTI?

ÎNCERCI SĂ TE CUPLEZI CU TOATĂ LUMEA? TE URCI PE MESE ȘI DAI DIN FUND? PLÂNGI ÎN TAXI? SAU TOATE CELE DE MAI SUS, ÎN ORDINEA ASTA?

AMEȚITA CATATONICĂ
Cel mai adesea te găsim leșinată pe o grămadă de paltoane, pentru că probabil deja ai băut o sticlă întreagă de vin acasă, în timp ce te machiai. E timpul să-ți poliești un pic aptitudinile la capitolul ăsta.

AMEȚITA BRUSC LESBIANĂ
În afară de faptul că atât tu, cât și prietena ta sunteți hetero și ea are iubit, de ce ai așteptat atât de mult să o săruți!?

AMEȚITA SUPER GĂLĂGIOASĂ
Grație nivelului tău de decibeli, toată lumea de la bar îți știe acum poziția de sex preferată, numărul de la card și ce simți cu adevărat legat de despărțirea dintre Angie și Brad. Ah, și acum suntem toți și surzi de ambele urechi. Mersi!

AMEȚITA AGRESIVĂ
Pacifistă când ești trează, după câteva beri te comporți ca întreg castul Jersey Shore. Tu ești aia care o acuză pe tipa care te-a împins din greșeală că nu te respectă. Nu sări la bătaie!

AMEȚITA SUPER AFECTUOASĂ
„Vaaai, părul tău miroase așaaa bine", le spui necunoscutelor care așteaptă la rând la baie. Mergeți în grup, pentru că fetele care fac pipi împreună, rămân împreună.

AMEȚITA CARE-I SCRIE FOSTULUI
Îi trimiți mesaje pasiv-agresive pe bandă rulantă. Și ce dacă i-ai schimbat numele în telefon cu âla-Pe-Care-Nu-Am-Voie-Să-I-Sun? Trebuie să știe ce ai pe suflet.

Care e stilul tău de design?

Uneori și simpla alegere a unei pernuțe decorative poate lua forma unei mini crize existențiale („Îmi place, dar oare chiar mi se potrivește!?") Răspunde la întrebările noastre și vezi care e destinul tău în materie de decorațiuni.

1. CARE E COCKTAILUL TĂU PREFERAT?
☐ a) Sangria
☐ b) Ce cocktail, mie-mi place vinul!
☐ c) Martini, extra sec

2. EMOJI-UL PE CARE-L FOLOSEȘTI CEL MAI DES?
☐ a) 🐚
☐ b) ⚓
☐ c) 🌞

3. VACANȚA DE VIS:
a) Maroc
b) Orice insulă exotică
c) Copenhaga

4. MAGAZINUL PREFERAT:
a) Zara
b) Oriunde găsesc chestii mai casual/sport
c) COS

5. CU CE VEDETĂ ȘTI PRIETENĂ ÎN MINTEA TA?
a) Solange Knowles
b) Taylor Swift
c) Kendall Jenner

6. CE STIL DE MUZICĂ TE PUNE ÎN MIȘCARE?
a) Florence and the Machine
b) John Mayer
c) Sia

7. GUSTAREA PREFERATĂ:
a) Humus picant
b) Pop-corn cu unt
c) Sashimi

FOTO: NICK OWEN, PR. Text: Roxana Dobrin

Pernă cu franjuri, 249 lei, pernă cu imprimeu floral, 399 lei, ambele BoConcept

Cap decorativ cu căști Mount Transparent galben, Kare Design, 127 lei

MAJORITATEA A
Boho Beauty

Spațiul tău merită un vibe creativ și liber, care să se potrivească bine cu atitudinea ta de nu-mi pasă. Acoperă-ți canapeaua cu pături interesante, nu face rabat la imprimeuri originale și pune la vedere obiectele de decorațiune cu care te-ai întors din vacanțe. Cui îi pasă că pernele nu se potrivesc perfect între ele? În lumea ta totul e cum trebuie să fie.

Milk Lamp, stativ din lemn de stejar și abajur din sticlă, Anda Roman Design Store, 860 lei

Ghiveci, IKEA, 125 lei

Mangas globo pouf, Gan Rugs, Intro Design, 6.428 lei

STILIZĂRI SUBTILE Lasă-te inspirată de Emily Henderson, faimoasa bloggeriță/designer de interior a cărei carte, *Styled* (22,70 dolari, amazon.com), conține toate secretele de care aveai nevoie pentru a-ți transforma complet spațiul în care locuiești.

MAJORITATEA B

Pretty preppy

Linii drepte, detalii proaspete și un tip hot care poartă o pereche sexy de pantaloni de sport... salivezi deja? Mergi pe detalii nautice și culori mai primare decât cele care se regăsesc de regulă la orice cursuri de artă.

Pătură cu fir metalic, Zara Home, 749 lei

Oglindă cu poliță și cârlige, IKEA, 225 lei

Păpușă din lemn, Vitra, Intro Design, 480 lei

Lumânare din porțelan și foiță de aur, design Rory Dobner, Anda Roman Design Store, 435 lei

Veioză Talley Teal, Vivre, 149 lei

Husă de pernă cu imprimeu, H&M, 23,90 lei

Ceas de perete din ciment, Zara Home, 149 lei

Îți place camera asta? Și nouă! Creează-ți propriul design senin și minimalist intrând pe *laurelanchwolf.com*.

MAJORITATEA C

Minimalism Modern

Dacă albul cu bej deschis e ideea ta de paletă tehnicolor, păstrează același ton neutru și acasă, alegând piese de bază în nuanțe clasice de alb și negru. Chiar merg cu orice.

Husă de pernă cu imprimeu, H&M, 23,90 lei

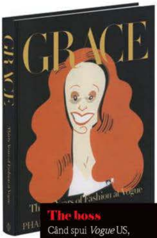
Veioză pin, Design & After, 320 lei

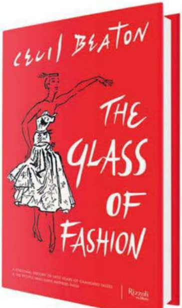
Fotoliu Osaka, BoConcept, 8.778 lei

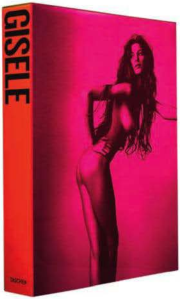
Suport lumânare, Kare Design, 284 lei

Albume de modă

Ai nevoie de inspirație în materie de stil? Răspunsul nu e întotdeauna pe podiumuri, ci uneori se regăsește în paginile luxoase ale unor cărți ce spun povestea extraordinară a celor mai interesante personaje din lumea modei.







Model de model

În lumea modei i se spune „The Body". Și pe bună dreptate. I-am putut admira silueta atletică și cei 180 de cm în mii de pagini de reviste și pe mai bine de 450 de podiumuri de modă. Chiar dacă s-a retras, Gisele Bündchen rămâne supermodelul cel mai bine plătit din lume. Află mai multe despre incredibila sa carieră în albumul *Gisele*, de Steven Meisel (editura Taschen, 46,79 dolari, disponibil pe *amazon.com*).

The boss

Când spui *Vogue* US, te gândești instant la Anna Wintour, mai puțin la Grace Coddington. Cu toate acestea, iată că se fac 30 de ani de când directoarea artistică a revistei îi îndrumă pe cei mai buni fotografi ai lumii – Steven Meisel sau Steven Klein – și cele mai frumoase manechine – Natalia Vodianova sau Karlie Kloss. *Grace – The American Vogue Year*, de Grace Coddington (editura Phaidon, 823 lei) disponibil la comandă pe cărturești.ro, revine asupra muncii sale extraordinare în mai bine de 300 de fotografii.

Arta fotografiei

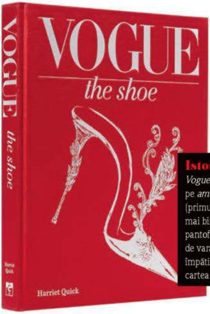
El este omul din spatele celor mai celebre portrete ale celor mai remarcabile personalități ale erei. Publicat prima oară în 1954, *The Glass of Fashion*, de Cecil Beaton (editura Rizzoli, 25,12 dolari, disponibil pe *amazon.com*), este un îndreptar indispensabil în istoria modei și un compendiu intim al personalităților care l-au inspirat pe legendarul fotograf.

Designer cult

Devotat carierei unuia dintre cei mai inteligenți, de succes și imitați designeri ai planetei, acest volum șic descrie cariera de douăzeci de ani a celui care a trecut fulgerător de la statutul de copil-minune al modei la cel de om de modă respectat pe tot mapamondul. *Marc Jacobs*, de Bridget Foley (editura Assouline, 25 dolari, disponibil pe *assouline.com*).

Universul eleganței

Pradashpere (94,80 dolari, disponibil pe *amazon.com*) împarte istoria renumitei case de modă italiene în șase capitole: origini, tipologii, specimene, construcție, evoluție și observație. În fiecare secțiune, volumul de dimensiuni memorabile îți dă exemple și-ți prezintă obsesiile Miucciei Prada, sursele sale de inspirație și colaborările pe care casa le-a avut cu universul filmului de-a lungul celor 30 de ani de istorie.



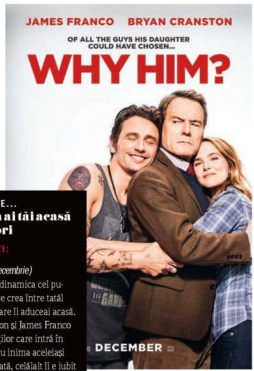
Istoria pantofului

Vogue: The Shoe, de Harriet Quick (91,46 dolari, disponibil pe *amazon.com*), cel de-al treilea album din portofoliul *Vogue* (primul este despre rochii și al doilea despre bijuterii), prezintă mai bine de 300 de imagini împărțite în cinci categorii: pantofi de cenușăreasă, pantofi clasici, modele iconice, sandale de vară și pantofi fetish, cu modele fanteziste. Dacă ești o împătimită a încălțămintei – și ești, cum să nu fii – asta este cartea de care are nevoie măsuța ta de cafea.

FOTO: PR.
Text: Roxana Dobriță

Alege-ți blockbusterul de sărbătoare

Sărbătorile sunt în toi, așa că îți prezentăm ghidul celor mai festive filme de sezon! Am ales recomandări speciale, care să meargă mână-n mână cu tradițiile tale preferate din această perioadă.



DACĂ-TI PLACE...
să mergi la ai tăi acasă de Sărbători

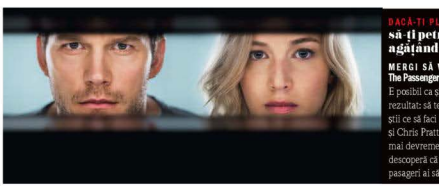
MERGI SĂ VEZI:
Why Him?
(premiera pe 30 decembrie)
Îți vei aminti de dinamica cel puțin stranie care se crea între tatăl tău și iubitul pe care îl aduceai acasă. Cu Brian Cranston și James Franco în rolurile bărbaților care intră în competiție pentru inima aceleiași femei (unul îi e tată, celălalt îi e iubit bogat și simpatic), comedia e perfectă pentru seara de Crăciun alături de părinți. O să râdeți împreună de un comic de situație ce vă va aduce aminte de vremurile trecute.

DACĂ-TI PLACE...
petrecerea de Crăciun de la birou

MERGI SĂ VEZI:
Office Christmas Party *(premiera pe 9 decembrie)*
Practic, ca să vezi ce înseamnă cu adevărat o petrecere de firmă epică și să dai mai departe, către șefii tăi, inspirația. Glumesc, nu face asta, s-ar putea să te trezești fără job în prag de Sărbători. Uită-te însă la această comedie spumoasă, cu Jennifer Aniston, Jason Bateman, Olivia Munn și mulți alți haioși ai breslei.

DACĂ-TI PLACE...
să te sărută sub vâsc

MERGI SĂ VEZI:
La La Land
(premiera pe 23 decembrie)
Ryan Gosling și Emma Stone, un charismatic pianist de jazz și o actriță aspirantă și singuratică, ne reamintesc că perechile care cântă și dansează împreună... rămân împreună. Bine, nu le va fi foarte simplu, pentru că iubirea le e pusă la încercare de mediul dificil oferit de industria de divertisment în care evoluează. Ca-n viață, ce să-i faci.



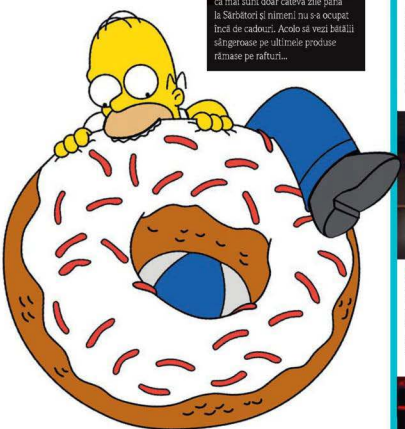
DACĂ-TI PLACE...
să-ți petreci toate nopțile libere în club, agățând străini simpatici

MERGI SĂ VEZI:
The Passengers *(premiera pe 23 decembrie)*
E posibil ca și distracția ta din club să se lase cu același rezultat: să te trezești alături de un străin seducător și să nu știi ce să faci mai departe. Prin asta trec Jennifer Lawrence și Chris Pratt (mă rog, mai mult sau mai puțin): se trezesc mai devreme cu 90 de ani dintr-o stare indusă de somn și descoperă că trebuie să salveze nava spațială și cei 5.000 de pasageri ai săi de la un mare pericol.

FOTO: PR, GETTY IMAGES.
Text: Roxana Dobrin

DACĂ-ȚI PLACE...
adrenalina eadourilor cumpărate pe ultima sută de metri

MERGI SĂ VEZI:
Underworld: Blood Wars
(premiera 2 decembrie)
Haosul unei lumi măcinate de războiul dintre clanurile vampirilor și vârcolacilor seamănă, zic eu, destul de mult cu cel care se naște atunci când toată lumea își dă seama că mai sunt doar câteva zile până la Sărbători și nimeni nu s-a ocupat încă de cadouri. Acolo să vezi bătălii sângeroase pe ultimele produse rămase pe rafturi...



Homer Simpson, filosof

Universitatea din Glasgow introduce un curs de filosofie bazat pe învățăturile predicate de familia Simpson, bine-cunoscutele personaje de desene animate. „The Simpsons, un monument al absurdităților existenței umane, este unul dintre artefactele culturale cele mai importante ale lumii moderne. Ideile lui Aristotel, Kant, Marx și Camus și ale altor mari filosofi ai lumii sunt reprezentate în ceea ce este, până la urmă, cea mai pură formă a filosofiei: desenele animate", explică John Donaldson, profesorul care va preda acest curs. Reia și tu sezoanele vechi și privește-le cu ochi noi – ai multe de învățat!

NOUTĂȚI PE MICUL ECRAN

Vacanță, deci timp liber. Timp liber, deci ore de petrecut în plapumă, cu laptopul în brațe, urmărind serialele preferate. Evident, nu e intenția noastră să te transformă în couch potato, dar sunt câteva seriale noi pe care chiar nu trebuie să le ratezi.

TROLLHUNTERS

Deși original trebuia să fie un film de lungmetraj, *Trollhunters*, adaptat după o carte young adult pe care Benicio del Toro a publicat-o vara trecută și creat de DreamWorks pentru Netflix, spune povestea unui grup de prieteni care descoperă o lume misterioasă sub pământ. Nu îți-aș recomanda serialele de desene animate în mod normal, dar fiind vorba despre un proiect care poartă semnătura lui Benicio del Toro, trebuie să o fac. *(premiera pe Netflix pe 23 decembrie)*

THE MAN IN THE HIGH CASTLE

De când așteptam sezonul doi al acestui serial care pornește de la o premisă absolut năucitoare – cum ar fi fost viața după cel de-al Doilea Război Mondial dacă naziștii ar fi ieșit învingători? Câștigător a două premii Emmy anul acesta, *The Man in the High Castle* promite să surprindă și mai mult în următorul sezon, așa că nu-l rata. *(premiera pe Amazon pe 16 decembrie)*

PETE HOLMES: FACES AND SOUNDS

Dacă e ceva ce-mi place să fac, e să îmi petrec ultimele zile din an cu zâmbetul pe buze. Cum fac să obțin asta? Păi mă uit la un show de comedie. Anul ăsta, mi-am pus ochii pe Pete Holmes, care are un stil de comedie drag mie, cu tot felul de schimonoseli haioase. *(premiera pe HBO pe 3 decembrie)*

GHIDUL TĂU DE LIFESTYLE:
Mihai Scarlat este Managing Partner M-PR și event & restaurants promoter. Urmărește-l pe Facebook: Mike Scar și Instagram: @mike___scar

Food Buzz

Nu știu alții cum sunt, dar pofta mea de dulciuri nu se încheie odată cu Sărbătorile... ba mai mult, se amplifică în anul cel nou! Iată, mai jos, două dintre deserturile mele favorite din București și Chef Patiserii care le-au preparat!

PASTRY CHEF RARES CRISTIAN DINU
Restaurant NUBA, București
Rareș, Pastry Chef la unul dintre cele mai în vogă restaurante din București, este unul dintre puținii cu o vastă experiență în domeniul patiseriei. Lucrează de 12 ani, având 4 locații premium la activ și mii de deserturi preparate cu „atenție și suflet", după cum chiar el mi-a povestit.

RETETA LUI RAREȘ
Verrine Cappuccino

„Un desert ușor de preparat, gustos și aspectuos"

Se prepară în două etape. Mai întâi la cald, unde se amestecă pe foc laptele, gălbenușurile și smântâna, împreună cu zahărul și puțin ness. Când este fierbinte compoziția, adăugăm și ciocolată. Așa obținem o cremă delicioasă. Apoi, se taie cățișunile cubulețe, se marinează cu lichior, se zdrobește biscuitul și se montează totul în pahar, în straturi, adăugând și crema de ciocolată. Totul se lasă la rece timp de aproximativ 3 ore, iar apoi se servește.

PASTRY CHEF ELENA ZANE
Stejarii Pool Club, Băneasa
La Stejarii Pool Club, situat în Băneasa, poți savura preparate culinare din toate colțurile lumii. Elena Zane, Pastry Chef-ul acestei locații exclusiviste, a compus un meniu de deserturi care cuprinde atât preparate clasice, cât și reinterpretate.

RETETA ELENEI
Spring Rolls

„Un delicieu de fructe exotice și sos Cointreau de vanilie à la mode."

Acest preparat te va surprinde cu senzații calde și reci, oferite de combinația de fructe exotice și texturi crocante, alături de înghețata de vanilie și sosul Cointreau. Iar asta nu e tot! Preparatul conține și niște poppy candies ce completează la fix explozia de arome. Este mai greu de preparat acasă, așa că nu te mai „incomodez" cu rețeta... Soluția este să îl degustă la fața locului, într-o duminică relaxată de ianuarie.

FOTO: PR, GETTY IMAGES, IMAGE FORUM.

VACANȚA ÎNCEPUTULUI DE AN

La început de an... avem nevoie de o vacanță după vacanța ce tocmai a trecut! Prin urmare, am decis să vă recomand două boutique hoteluri perfecte pentru a vă relaxa și a vă încărca bateriile. Ce ziceți? Sună bine? Atmosferă primitoare, caldă, servicii de calitate, somn de voie, mic dejun târziu, preparate delicioase și plimbări în aer liber... în natură sau prin centrul vechi al Brașovului, după caz.

Villa Katharina.

BRAȘOV

Dacă vrei să te relaxezi într-un decor opulent și să te bucuri de aerul tare, dar curat al munților, aici este locul perfect.

Villa Katharina este oficial unul dintre locurile mele preferate din România și este denumit după iubita neoficială a lui Vlad Țepeș. Acest hotel este un boutique hotel de 4**** ce oferă un mediu de cazare de excepție într-un stil eclectic (îmbinând mai multe perioade artistice de la Biedermeier până la mid-century sau art déco).

Aflat în inima Brașovului, la poalele Tâmpei și foarte aproape de Biserica Neagră, hotelul dispune de două camere duble și un apartament spațios, o anticameră de lectură, o zonă de luat masa, o mică galerie de arta la parter, recepție 24/24 h (lucru de admirat ținând cont că întreg hotelul poate găzdui maximum 7 persoane) și o terasă exterioară amenajată ca-n poveți.

Pe lângă asta aș vrea să vă povestesc și despre micul dejun fantastic servit ca la carte... o carte clasică aparținând secolului al XX-lea. Set-ul mesei de dimineață e presărat cu argintărie, porțelanuri, fețe de masă apretate și dantele.

Fiecare dintre cele trei apartamente are farmecul lui, fiind decorate în același stil, dar totuși diferit. Personal, cel mai mult îmi place decorul cu accente aurii, turcoaz și bordo, cu un perete imens de alamă ce ascunde șifonierul și o baie mai mult decât spațioasă, cu pereți pictați manual impodobiți cu tablouri colorate... ca să nu mai spun că patul camerei mele favorite este o replică aproape perfectă atât ca design, cât și din punctul de vedere al confortului, după paturile folosite în cadrul celebrului hotel Savoy din Londra.

Cinçșor.

CASE DE VACANȚĂ ÎN TRANSILVANIA

Când a fost ultima dată când ați trăit într-o poveste ? O poveste frumoasă, transilvăneană, în inima unui sat pitoresc situat între Brașov și Sibiu.

Boutique hotelul pe care vă învit să îl vizitați a luat naștere în urmă cu puțin timp, din dorința proprietarilor de a oferi o experiență transilvăneană inedită. Cele trei corpuri de clădire alcătuiesc împreună „Casele de vacanță Cinçșor" și în timp, fiecare au avut întrebuințări aparte. Corpul central este o clădire Art Nouveau construită în 1910 și folosită în secolul al XX-lea drept școală generală. Un alt corp al complexului de case este fosta parohie, construită în 1624 și recondiționată de curând, iar un al treilea corp este o fostă dependință a gospodăriei, construită ceva mai recent, în 1940. Toate cele trei clădiri au fost recondiționate frumos, respectând tradițiile și designul locurilor.

Hotelul te îmbie cu o atmosferă caldă și calmă, la relaxare și timp liber de calitate. Aici se poate și mânca, foarte, foarte bine, tradițional transilvănean, iar în fiecare zi, meniul ce cuprinde mic dejun, prânz și cină se schimbă, fiind mereu unul nou și atractiv, cu rețete vechi, reinterpretate. În afară de atracțiile interioare (sala de lectură, selecția de filme și preparatele gastronomice) curtea reședinței, cât și împrejurimile satului oferă un peisaj și un ambient perfect pentru plimbări lungi și relaxante.

HOROSCOP 2017

Citește ultimele noutăți cosmice legate de carieră, iubire și viață socială în 2017 – așa vei ști să profiți la maximum de momentele magice ale noului an!

Kristen Stewart, 9 aprilie 1990

Maybelline NY The Colossal Spider Effect Volum Express Mascara, 37,60 lei

BERBEC

(03.21 - 04.20)

Anul acesta e timpul să te focusezi pe țelurile tale...

VIBRAȚII SEXY

Cea mai hot zi: 03.24

Ieși din zona de confort – doar așa vei avea parte de cele mai frumoase povești de iubire.

Single? Cățiva pretendenți serioși își vor face apariția în martie și mai, așa că ia atitudine și reîmprospătează-ți șifonierul, ca să te simți cât mai sexy și încrezătoare. Distrează-te ieșind la întâlniri, dar e bine să știi că adevărata iubire va bate la ușă abia în toamnă.

Cuplată? Încearcă să-ți dai seama dacă partenerul tău chiar îți dorește ce e mai bun pentru tine. Dacă lucrurile nu merg cum trebuie, discută serios cu el la începutul primăverii. Până la vară, dragostea va înflori din nou. Iar noiembrie este o lună magică pentru călătorii romantice.

VIAȚĂ SOCIALĂ

Cea mai fericită zi: 08.27

Luna februarie este ideală pentru a-ți face conexiuni anul acesta. Ieși din casă, socializează și încearcă să te integrezi în grupuri. În aprilie e timpul să te ocupi de igiena emoțională, ceea ce presupune să le spui adio oamenilor toxici din viața ta (știi tu care sunt), iar aceasta va deveni mult mai liniștită. Asigură-te că îți faci timp pentru familie și prieteni în iulie. Să petrect timp cu oamenii care te cunosc cel mai bine te va ajuta să prioritizezi corect și să faci alegeri sănătoase. Planurile strategică îți va aduce o victorie în carieră în luna septembrie, așa că pregătește-te de pe acum să primești laude.

Cercei, Pandora, 279 lei

CITEȘTE

***Femeia cu buchetul de flori*, de Mo Yan.** 10 povestiri ce aduc în prim plan personaje feminine de o fascinație irezistibilă. (Ed. Humanitas Fiction, 37 lei)

TAURUL

(04.21 - 05.21)

Distrează-te cât de mult poți, dar acceptă că ai nevoie și de liniște...

Penelope Cruz, 28 aprilie 1974

Botine, Hot Stepper, 395 lei

VIBRAȚII SEXY

Cea mai hot zi: 11.08

Romantismul va fi la volum maxim anul acesta! Fă-ți timp doar pentru oamenii care îți aduc bucurii.

Single? O aventură fierbinte în luna martie te va scoate din rutină, dar fii deschisă să cunoști pe cineva mai interesant în iunie. În octombrie ascultă-ți intuiția și dă-i o șansă, chiar dacă e ultima persoană de care te așteptai să te îndrăgostești.

Cuplată? Lucrurile s-ar putea să devină intense, și nu în sens pozitiv. Întreabă-te dacă relația ta chiar merge în direcția pe care ți-o dorești. Vara aceasta, e posibil ca partenerul tău să-și dorească să treacă la etapa următoare, deci clarifică-ți sentimentele în iunie. Fii pregătită: dacă în decembrie vei fi încă împreună, e posibil să-ți dea inelul.

VIAȚĂ SOCIALĂ

Cea mai fericită zi: 07.20

Fă-ți curățenie în agendă – anul acesta va fi vorba doar despre conexiuni și călătorii. Prietenile pe care le legi acum te vor ajuta pe termen lung. Renunță o vreme la precauții și asumă-ți riscuri – nici nu știi cât de bine îți va prinde. Iunie îți aduce oportunitatea de a-ți descoperi latura artistică. Relaxează-te cu prietenii și familia în octombrie, și pregătește-te pentru următorul mare pas din viața ta.

The Body Shop Frosted Berries Body Scrub, 59 lei

CITEȘTE

***Fetele*, de Emma Cline.** În căutare de senzații tari, două prietene intră în lumea tulbure a unui cult condus de un nebun carismatic. (Ed. Rao, 38 lei)

L'Oreal Paris Color Riche Gold Obsession Rouge, 53,74 lei

Emily Ratajkowski, 7 iunie 1991

GEMENI

(05.22 - 06.21)

Te așteaptă multe schimbări, așa că ține-te bine...

VIBRAȚII SEXY

Cea mai hot zi: 03.03

Gemenii sunt binecuvântați cu diplomație de a folosi cuvintele, însă în a doua jumătate a anului va fi vorba mai mult despre acțiune și mai puțin despre cuvinte.

Single? Îmbracă lenjeria aceea sexy, care te face să simți super-încrezătoare. Mai este o lună ideală pentru un flirt distractiv, dar adevărata iubire va apărea în iulie – vei cunoaște pe cineva prin intermediul prietenilor. Nu-l subestima – sunt șanse mari să aibă potențial pe termen lung. Octombrie va aduce perspective noi – împărtășiți-vă cele mai sexy fantezii!

Cuplat? Ianuarie și martie sunt lunile ideale pentru a reflecta asupra situației voastre actuale, așa că asigurăți-te că vă ascultați cu atenție atunci când aveți o discuție serioasă. Dacă vei fi încă îndrăgostită de el până la toamnă, înseamnă că totul merge bine. Bucură-te de activitățile pe care le întreprindeți împreună.

VIAȚĂ SOCIALĂ

Cea mai fericită zi: 10.06

Fii pregătită pentru acțiune în prima jumătate a anului, când ambiția te va ajuta să obții tot ce îți dorești. Acceptă o invitație neașteptată pe care o vei primi în aprilie. Din luna iunie te vei putea relaxa mai mult, astfel că vei acorda prioritate somnului. Octombrie va fi una dintre lunile tale preferate, pentru că optimismul și perseverența le serviciu vor da rezultate. Sfârșitul anului îți aduce noi oportunități, iar astrele te sfătuiesc să nu le ignori.

CITEȘTE

***Iubiri caraghioase*, de Milan Kundera.** Cu luciditate și ironie, Kundera dezvăluie resorturile cotidiene ale relației de cuplu, care sfârșesc prin a provoca un imens hohot de râs, fiindcă sub tribulațiile erotice ale personajelor își arată chipul una dintre meschinele strategii de supraviețuire ale omului. (Ed. Humanitas, 32 lei)

Rochie, Diesel, 1.020 lei

(05.22 - 07.22)

RAC

Iesi din carapace și obține tot ce-ți dorești anul acesta...

Ceas, Fossil, magazin B&B Collection, 490 lei

Liv Tyler, 1 iulie 1977

VIBRAȚII SEXY

Cea mai hot zi: 08.01

Îndrăznețe să te expui, și viața ta va lua o turnură neașteptat de bună.

Single? Urăști să fii în centrul atenției... însă atenția pe care ți-o va acorda o persoană specială nu te va deranja deloc. Fii încrezătoare și îndrăznească, și toți bărbații vor fi la picioarele tale în februarie. Petrece clipe romantice cu acela care te inspiră să fii cea mai bună versiune a ta. Până în aprilie conexiunea voastră se va intensifica – da, e posibil să începi o relație pe termen lung. Doar asigură-te că ce simți e reciproc.

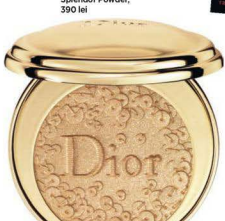
Cuplat? Chiar dacă ești îndrăgostită lulea, fii atentă la felul în care se comportă în aprilie și în iulie, ca să-ți dai seama dacă iubirea lui e sinceră. Dacă lucrurile se lămuresc până la toamnă, veți pleca într-o călătorie romantică. Până în decembrie vei ști dacă relația voastră va trece testul timpului.

VIAȚĂ SOCIALĂ

Cea mai fericită zi: 11.20

Vei fi în centrul atenției într-un sens nu chiar pozitiv în prima jumătate a anului, așa că dă-ți silința să eviți dramele pe cât posibil. Vei vrea să-ți protejezi reputația și relațiile pe care le-ai construit cu atâta trudă. În aprilie fii proactivă și creează-ți o rutină care funcționează pentru tine. Bifează și viziteze la medic înainte ca programul tău să devină prea aglomerat și reflectează asupra progresului tău în noiembrie, o lună ceva mai relaxată.

Christian Dior Diorific Splendor Powder, 390 lei



CITEȘTE

***Casa păpușilor*, de M. J. Arlidge.** Ce legătură poate fi între o fată care se trezește răpită din propria casă și sechestrată într-o pivniță mizeră și un cadavru descoperit absolut întâmplător pe o plajă pustie? Aparent niciuna. Până când mintea ageră a inspectoarei Helen Grace descoperă numitorul comun. (Ed. Trei, 39 lei)

Givenchy Teint Couture Cushion, 233 lei, doar la Sephora

Mila Kunis, 14 august 1983

LEU

(07.23 - 08.22)

Fii cea mai bună versiune a ta, pentru că anul acesta vei avea parte de multe oportunități...

VIBRAȚII SEXY

Cea mai hot zi: 10.08

Încearcă să-l asculți pe celălalt cu mai multă atenție și nu uita că gesturile mici aduc cele mai neașteptate beneficii.

Single? Caută un tip care îți împărtășește setea de viață și nu se sperie de umorul tău înăbușitor. S-ar putea să-ți apară în cale în februarie sau august, așa că explorează locuri noi, chiar în cartierul tău – cu cât mai aproape de tine, cu atât mai bine.

Cuplat? Compromisul nu e punctul tău forte, dar este esența oricărei relații reușite. Fii mai puțin pretențioasă și totul va fi bine. Aprilie și iunie sunt luni epice, pentru că legătura voastră devine apropape magică. În noiembrie relaxați-vă cu câteva activități amuzante.

VIAȚĂ SOCIALĂ

Cea mai fericită zi: 07.23

2017 va fi cel mai plin de acțiune an pentru tine. Pune niște opțiuni serioase în balanță în luna ianuarie, înainte să acționezi. Februarie și martie vor aduce o serie de mici decizii care însă vor necesita toată atenția și energia ta, așa că rămâi focusată. Până în iulie vei scăpa de toate obstacolele, rând pe rând – doar asigură-te că faci impresie bună! Niște persoane importante pe care le cunoști în octombrie te vor influența personal și profesional. Fă tot posibilul să impresionezi, dar rămâi tu însăți.

Pulover, Scotch&Soda, magazin Collective, 549,99 lei

CITESTE

***Viața e ușoară, nu-ți face griji*, de Agnes Martin-Lugand.** Întoarsă din Irlanda, Diane este hotărâtă să înceapă o viață nouă la Paris. Dar o întâmplare neașteptată o bulversează și îi spulberă toate certitudinile. Va avea ea oare curajul de a-și construi un nou cămin? (Ed. Trei, 35 lei)

FECIOARĂ

(08.23 - 09.22)

Fii bună cu tine tot anul...

Alexis Bledel, 16 septembrie 1981

Stella McCartney Stella EDP 50 ml, 348 lei

VIBRAȚII SEXY

Cea mai hot zi: 11.23

Anul acesta dezlănțuie zeița sexy care se ascunde în spatele timidității tale!

Single? Nu-ți compromite niciodată valorile de dragul altcuiva, așa că mingea e în terenul tău. În februarie vei flirta cu cineva care pare să te înțeleagă, iar aprilie îți va aduce o excursie romantică neașteptată. În noiembrie, un tip foarte hotărât își va face cunoscute intențiile.

Cuplat? Fiți realiști, chiar dacă trăiți o poveste de iubire ca-n basme. August este o lună bună pentru a îmbina discuțiile serioase cu momentele pline de afecțiune. Petreceți-vă nopțile îmbrățișați, discutând despre ceea ce simțiți, pentru a vă aprofunda conexiunea. Până în toamnă veți deveni super-apropiați. Păstrați dragostea intensă în timpul Sărbătorilor, acordându-vă prioritate reciproc.

VIAȚĂ SOCIALĂ

Cea mai fericită zi: 05.06

Dai tot ce ai mai bun la muncă, dar ar trebui să faci același lucru și în cazul celorlalte activități pe care le întreprinzi. Astfel, motivația ta va fi constantă. E nevoie de timp pentru a pune la punct toate detaliile, așa că nu te îngrijora dacă lucrurile nu ies perfect. Cere-le ajutorul celorlalți – în anturajul tău există oameni care vor să te ajute să-ți împlinești visul. Un câștig financiar te va elibera în martie, dar rămâi organizată. Eforturile la serviciu îți vor fi recunoscute în mai, iar în septembrie vei sărbători o nouă victorie.

Rucsac, Meli Melo, 134,99 lei

CITESTE

***Patria mea era un sâmbure de măr*, de Herta Muller.** Cartea reunește discuțiile purtate de autoare la Berlin, în decembrie 2013–ianuarie 2014, cu jurnalista austriacă Angelika Klammer. Discuțiile refac drumul parcurs de Herta Müller din satul natal până la scriitoarea de azi și laureata Premiului Nobel. (Ed. Humanitas Fiction, 29 lei)

Rouge Allure Intense Longwear Lip Color, 177 lei

Alicia Vikander
3 octombrie 1888

(09.22 - 10.22)

BALANȚA

Pune-te pe primul loc și savurează victoriile...

VIBRAȚII SEXY

Cea mai hot zi: 05.08

Începută să-ți privești relațiile în profunzime și vei descoperi lucruri pozitive.

Single? Anul acesta este perfect pentru a-ți cunoaște perechea. Caută un tip care poate ține pasul cu interesele tale multiple, în timpul unei călătorii pe care o vei face în ianuarie. Un tip vorbăreț de la serviciu te va captiva la vară. Distrează-te, dar ține-ți secretele pentru tine până te asiguri că e de încredere.

Cuplat? Nu există nicio îndoială că vă potriviți în pat, dar asigură-te că se întâmplă la fel și în celelalte aspecte ale relației voastre. Septembrie și iunie sunt luni perfecte pentru activități romantice în doi. Dacă îți place relația voastră chiar și în cele mai grele momente, continuă să lupți pentru ea.

VIAȚĂ SOCIALĂ

Cea mai fericită zi: 10.09

Renunță la politețea de ducesă și privește cu realism situațiile în care te afli. Tânjești după armonie, dar asta nu înseamnă că trebuie să te mulțumești cu orice pică. Jupiter adoră persoanele curajoase și va fi în semnul tău în următoarele luni. În ianuarie transmite clar felul în care vrei să fii tratată de ceilalți și rămâi la fel de puternică și în mai, când ți se vor cere sfaturi. O conexiune benefică îți va aduce oportunități incredibile în octombrie, precum și călătorii incitante în interes de serviciu.

Haină din blană ecologică, Marks& Spencer, 599 lei

CITESTE

***Antidotul*, de Cristina Boncea.** Moartea tragică a surorii sale îi-a schimbat complet viața Hyenei. Ajunsă în pragul maturității, tânăra fată este nevoită să își reconsidere toate principiile care au ghidat-o până atunci și să învețe să facă diferența între adevăratele prietenii și simplul joc al celor care nu merită. (Ed. Herg Benet, 24,95 lei)

(10.23 - 11.22)

SCORPION

Acesta este anul în care trebuie să-ți urmezi pasiunile, indiferent unde te duc...

Zoey Deutch,
10 noiembrie 1994

Chanel Le Vernis Liquid Mirror, 130 lei

VIBRAȚII SEXY

Cea mai hot zi: 07.01

Astrele îți rezervă luni ocupate, dar pline de oportunități incitante.

Single? În viața ta se întâmplă atâtea lucruri, încât abia vei avea timp să observi cine e prin preajmă. Dar nu pentru mult timp! Mai și iulie îți-ar putea aduce un tip drăguț, care îți va oferi momente minunate, mai ceva ca-n filmele romantice. În toamnă vei cunoaște pe cineva care-ți va trezi dorința carnală. Bucură-te de experiență, dar asigură-te că are potențial pentru o relație serioasă înainte de a merge mai departe.

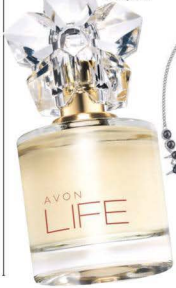
Cuplat? Toată lumea are nevoie de atenția ta, dar asigură-te că îi acorzi suficient timp partenerului. Martie și iulie sunt luni perfecte pentru a investi în călătorii, și n-ar strica să faci rezervări de pe acum. Dezlănțuiți-vă pofta de aventură în septembrie încercând sporturi extreme împreună.

VIAȚĂ SOCIALĂ

Cea mai fericită zi: 10.11

Acesta e anul tău pentru noi începuturi, astfel că vei lua o decizie crucială curând, în ianuarie sau februarie. Planifică-ți cu atenție mișcările, apoi pregătește-te să obții ceea ce vrei în martie, luna în care vei străluci. Viața ta devine și mai bună după ce Jupiter intră în semnul tău în octombrie, și toată munca ta va da rezultatele pe care le așteptai.

AVON Life for Her EDP 50 ml, 89 lei



CITESTE

***Abisa*, de Iulian Tănase.** *Abisa* este o carte despre ceea ce se întâmplă atunci când o femeie visează un bărbat. Abisa e despre ceea ce se întâmplă atunci când nu Dumnezeu, ci Femeia creează lumea. Abisa e despre cum ajungem să ne cunoaștem mai bine prin intermediul visului. (Ed. Herg Benet, 26,95 lei)

Colier, Swarovski, B&B Collection, 450 lei

The Body Shop Oils of Life Intensely Revitalising Sleeping Cream, 138 lei

Zoe Kravitz, 1 decembrie 1988

SĂGETĂTOR

(11.22 - 12.20)

Anul acesta fii curajoasă ca să obții tot ce vrei...

VIBRAȚII SEXY

Cea mai hot zi: 06.01

Ai o forță magnetică anul acesta. Bucură-te de toată atenția ce ți se oferă!

Single? Aleluia! În sfârșit plouă cu bărbați. „Dusul" începe din aprilie, când un tip deștept și amuzant face tot posibilul să te cucerească. Dar atenție – natura lui imprevizibilă nu-l face chiar bărbatul ideal pentru o relație de durată. Toate bune, pentru că iunie îți aduce un tip mai matur, care știe să te facă să râzi și să gândești altfel. Călătoriile împreună vor fi adevăratul test pentru relația voastră, așa că sugerează o plecare distractivă de weekend, apoi decide dacă îl placi cu adevărat.

Cuplată? Acesta ar putea fi anul în care te hotărăști să-ți iei un angajament serios. Menține atmosfera hot în februarie, propunându-i un weekend în afara orașului... sau în pat. Dăruindu-vă afecțiune veți fi amândoi fericiți. Aprilie ar putea fi o lună dificilă, dar faptul că veți depăși împreună obstacolele vă va fortifica relația. Așteaptă-te la liniște și pace în iunie, când veți petrece seri romantice sub stele.

VIAȚĂ SOCIALĂ

Cea mai fericită zi: 09.22

Te vei simți super-norocoasă la începutul lunii, când vei fi binecuvântată cu o mulțime de oportunități. E OK să fii entuziasmată, dar nu te pune totuși pe cheltuit. Deciziile pe care le iei anul acesta vor avea efect pe termen lung, deci asumă-ți cât mai puține riscuri în timp ce-ți planuiești următori pași. Odată ce hotărăști ce-ți dorești, ia-ți inima-n dinți și apucă-te de treabă. Fii un pic mai impulsivă la muncă în septembrie, și lucrurile se vor aranja mai rapid.

CITEȘTE *Rătăcirile fetei nesăbuite*, de Mario Vargas Llosa. Un roman despre bucuria și caznele unei iubiri clandestine urmărite de-a lungul a patru decenii, pe trei continente. Dar și o cronică a lumii postbelice care, asemenea fetei nesăbuite, a avut nevoie de mult timp pentru a-și recăpăta inocența și pentru a învăța să iubească.. (Ed. Humanitas Fiction, 39 lei)

Cămașă, MAX&Co., 819 lei

CAPRICORN

(12.21 - 01.19)

Lasă garda jos și vei vedea partea plină a paharului...

Ana Ivanovic, 9 noiembrie 1988

Botine, Enzo Bertini, 749 lei

VIBRAȚII SEXY

Cea mai hot zi: 08.01

Recunoaște: uneori ești un pic prea intensă și încerci să controlezi totul. Dacă încerci să mai lași un pic de la tine, relația ta va lua o turnură foarte sexy.

Single? Fii mai deschisă către diversitate și întreabă-te de ce n-ai ieșit niciodată cu tipul ăla de treabă care încă visează să aibă o șansă cu tine. Februarie și aprilie sunt luni favorabile pentru a cunoaște pe cineva nou, așa că nu te teme să fii în centrul atenției. Călătoriile din timpul verii vor fi pretextul perfect pentru a-ți cunoaște perechea.

Cuplată? Alungă plictiseala cu câteva jocuri sexy care vor reaprinde instant iubirea (ce spui despre ciocolată topită?). Pe la mijlocul anului fii precaută: vor apărea ceva probleme de încredere între voi. Nu ridica un zid, ci mai degrabă încearcă să comunici eficient. Iunie este o lună perfectă pentru călătorii în doi.

Urban Decay Full Spectrum Palette, 307 lei

VIAȚĂ SOCIALĂ

Cea mai fericită zi: 10.23

De obicei nu ai răbdarea necesară pentru a te integra în grupurile mari, dar colaborările sunt cheia succesului anul acesta pentru tine. Ia în considerare o excursie ca între fete în martie și plănuiește un weekend în familie prin aprilie, pentru că vara debutează cu multă muncă la serviciu. Motto pentru succes: ai încredere în instinctul tău și totul va merge de la sine. Asumă-ți un risc la sfârșitul verii – va merita!

CITEȘTE *Vegetariana*, de Han Kang. Înainte să înceapă coșmarurile, Yeong-hye și soțul ei aveau o viață normală. Dar visele o torturează pe Yeong-hye, făcând-o să încerce să se elibereze de ele renunțând la carne. Acest mic act de independență pune în mișcare un șir de evenimente din ce în ce mai grotești. (Ed. Art, 27 lei)

L'Oreal Paris Color Riche Gold Obsession, Vernis, 15,63 lei

Rosamund Pike, 27 ianuarie 1979

VĂRSĂTOR

(01.20 - 02.18)

Focusează-te pe tine și totul va merge de minune...

VIBRAȚII SEXY

Cea mai hot zi: 03.15

Stilul tău unic și dragostea pentru aventură îți vor aduce multe experiențe de neuitat anul acesta.

Single? Caută pe cineva care se pricepe de minune la cuvinte și... atingeri. În martie vei întâlni un tip hot cu spirit de poet, care îți va da aripi. Dacă nu se comportă cum trebuie, scapă de el în aprilie. Septembrie este o lună în care vei simți vibrațiile iubirii.

Cuplată? Pregătește-te pentru transformări majore în bine – condiția este să-ți comunici nevoile. Dă-i prioritate iubitului în martie și aprilie. În decembrie va începe o nouă fază a iubirii voastre.

VIAȚĂ SOCIALĂ

Cea mai fericită zi: 05.18

Odihnește-te în ianuarie, ca să ca-peți energie pentru a-ți plănui întregul an. O călătorie spontană cu prietenele în aprilie te va scoate din rutină. Viața ta personală o influențează pe cea profesională mai mult decât crezi (și viceversa), așa că încearcă să-ți limpezești gândurile înainte de a lua o decizie radicală. Mai, iunie și septembrie pot aduce schimbări majore la serviciu. Joacă inteligent și vei avea parte de multe oportunități.

Palton, Guess, 1.211 lei

CITEȘTE

***Cinci colțuri*, de Mario Vargas Llosa.** Nici un ingredient nu lipsește pentru ca romanul să poată fi citit ca o frescă a societății peruane în vremuri tulburi: terorism, manipulare și șantaj, politică murdară în care presa e controlată de puterea abuzivă, o societate paralizată de spaimă și aflată în derivă morală. (Ed. Humanitas Fiction, 32 lei)

Yves Rocher, lapte parfumat pentru corp Pere & Cacao 17,90 lei

PEȘTI

(02.19 - 03.20)

Înconjoară-te de oameni care strălucesc, și te vei molipsi și tu...

Olivia Wilde, 10 martie 1984

VIBRAȚII SEXY

Cea mai hot zi: 12.10

Dragostea va lovi precum un fulger anul acesta, favorizând noi conexiuni sau intensificându-le pe cele vechi.

Single? Calea către iubirea vieții tale va fi una lungă și anevoiasă, dar nu-ți pierde speranțele. Bucură-te de socializarea și flirturile de care vei avea parte în primăvară, pentru că ulterior s-ar putea să ducă la ceva mai serios. Focusează-te pe ceea ce îți dorești cu adevărat, și până în noiembrie s-ar putea să găsești iubirea.

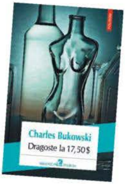
Cuplată? Adesea ignori problemele ca să eviți certurile dramatice, dar dacă te deranjează ceva primavara asta, spune-i tot ce gândești! Vara va fi frumoasă și liniștită, iar până în noiembrie veți trece într-o nouă etapă.

VIAȚĂ SOCIALĂ

Cea mai fericită zi: 04.11

Fii un pic mai ambițioasă în privința visurilor tale, și succesul îți va ieși în cale! Reîmprospătează-ți prezența în social media în februarie și martie. Șterge pozele sau alte postări care nu te mai reprezintă și adaugă altele cu mai mult impact. S-ar putea să atragi atenția unei persoane importante, cheia pentru a face parte dintr-un proiect promițător în mai. În octombrie ai parte de o vacanță care pică la țanc. În timpul verii nu te sfii să apelezi la sfaturile familiei și ale prietenilor – ei vor fi sprijinul de care ai nevoie. Proiectele în echipă îți vor aduce recompense în toamnă, mai ales dacă sunt legate de tehnologie sau servicii sociale.

Cercei, BSB, 115 lei



CITEȘTE

***Dragoste la 17,50 $* de Charles Bukowski.** Considerată cea mai bună antologie de povestiri a lui Charles Bukowski, Dragoste la 17,50 $ concentrează în textele sale întregul univers sordid, cinic și atât de uman al autorului american. (Ed. Polirom, 27,95 lei)

DE AURORA TOWER. FOTO: GETTY IMAGES, PR
Traducere și adaptare: Teodora Tîrcă

Oprește certurile pe tema banilor

Războaiele începute din cauze financiare sunt cele mai crunte. Urmează sfaturile noastre și oprește conflictele înainte să ia amploare.

„COLEGA DE APARTAMENT NU PLĂTEȘTE NICIODATĂ LA TIMP FACTURILE. UNEORI TREBUIE SĂ SCOT BANI DIN BUZUNARUL MEU."

Dacă colega ta e de încredere, însă e doar un pic împrăștiată, încercați să vă deschideți un cont comun, special pentru cheltuielile pe care le împărțiți, spune Manisha Thakor, director de strategii financiare și consilier de investiții în Buckingham. Asigură-te că singura „mișcare" ce se face pe cont e transferul de bani către utilități – eventual poți face niște setări automate. Sau puteți diviza facturile, astfel încât cardul tău de credit să nu fie afectat de întârzierile ei de plată. Și, cel mai important, stabiliți să aveți o discuție lunară despre cheltuielile casei.

„SOȚUL MEU IA DECIZII IMPORTANTE (SĂ CUMPERE O MAȘINĂ, DE EXEMPLU!) FĂRĂ SĂ MĂ CONSULTE."

Acest gen de decizii independente poate pe bună dreptate să-l irite pe partener – este interpretată ca fiind o alegere egoistă. Soluția? Să vă divizați bugetul în 3: al tău, al meu, al nostru – „clarificând cât se poate de bine ce presupune un buget comun, «al nostru», și care este limita de bani peste care, dacă se trece, trebuie consultat partenerul", spune Thakor.

Nu uitați să discutați și despre economii! Acordați prioritate contului vostru de economii și stabiliți ca fiecare dintre voi să depună o sumă lunară în acel cont, indiferent de restul cheltuielilor.

„AM ÎMPRUMUTAT BANI DE LA O PRIETENĂ ȘI ACUM MĂ BATE LA CAP CU CHESTIA ASTA."

Când cineva îți împrumută bani, simte că are control asupra lor – ce faci cu ei, când îi vei înapoia etc., relatează un studiu. „Certurile au loc atunci când cel care împrumută se simte frustrat sau sfidat", avertizează Thakor. Poate că prietena ta a început să aibă îndoieli. Ca să o liniștești, propune-i o schemă accelerată de rambursare a banilor pe care i-ai împrumutat – stabiliți împreună o sumă lunară pe care să i-o transferi în cont până îți achiți datoria. Și nu uita să-i spui cât de mult apreciezi ajutorul ei. Data viitoare când împrumuți bani, asigură-te că elimini din start situațiile jenante, stabilind cum, când și în ce condiții vei înapoia banii.

„PĂRINȚII MEI NU VOR SĂ MĂ AJUTE CU BANI PENTRU NUNTĂ!"

Păstrează-ți calmul și încearcă să comunici mai eficient (de asemenea, nu te mai purta ca un copil!). „Copiii nu conștientizează întotdeauna sub ce povară financiară se află părinții lor", spune Thakor. Spune-le: „Vreau să vorbesc deschis cu voi. Banii pot deteriora relațiile, și nu vreau să ni se întâmple și nouă asta". Ideal ar fi să vorbiți despre bani chiar înainte de a te logodi sau înainte de a te înscrie la o universitate particulară – oricare ar fi situația în care ai nevoie de ajutorul lor financiar. Dar dacă rău a fost deja făcut, încearcă să le înțelegi logica: nu-și permit să te ajute sau nu sunt de acord cu planurile tale? Această discuție ar putea deveni apăsătoare, așa că fii pregătită să primești un refuz și să-ți reorganizezi bugetul în funcție de răspunsul lor.

FOTO: GETTY IMAGES
TRADUCERE ȘI ADAPTARE: Andora Tîrcă

modă

ACCESSORIZE – București Mall; Băneasa Shopping City; Plaza Mall; **ADIDAS** – București Mall; Băneasa Shopping City; Plaza Mall; **ALDO** – București Mall; Băneasa Shopping City; **BENVENUTI** – City Mall; Carrefour Feeria; Unirea Shopping Center; Cora Lujerului; Liberty Center; **BSB** – Băneasa Shopping City; AFI Palace Cotroceni; București Mall; **B&B** – Băneasa Shopping City; AFI Palace Cotroceni; București Mall, Unirea Shopping Center; **CELLINI** – Băneasa Shopping City; Plaza Mall; București Mall; **COLLECTIVE** – Băneasa Shopping City; Plaza Mall; București Mall; **CONVERSE** – str. Traian nr. 248; **CALL IT SPRING** – Băneasa Shopping City; **DIESEL** – Băneasa Shopping City; **DISTINTO** – Calea Dorobanților nr. 196; **ENZO BERTINI** – Băneasa Shopping City; **ERMANNO SCERVINO** – Grand Avenue JW Marriott Hotel, Calea 13 Septembrie nr. 90; **FOLLI FOLLIE** – Băneasa Shopping City; **FREY WILLE** – Calea Victoriei nr. 118, București, tel.: 031.620.13.54; 031.620.13.55, *www.frey-wille.com*; **FURLA** – Calea Victoriei nr. 91-93; GALT – Calea Dorobanților nr. 153; **GEOX** – Carrefour Feeria, Plaza România; Unirea Shopping Center; **GUESS** – București Mall; Băneasa Shopping City; Plaza Mall; **HELVETANSA** – Calea Victoriei nr. 68-70, tel.: 031-226.22.02; 0723.186.430; H&M – *www.hm.com*, 031.403.02.01; **HUMANIC** – București: Militari Shopping Center, AFI Palace Cotroceni, Sun Plaza, Băneasa Shopping City; Cluj: Polus Center; Constanța: Maritimo Shopping Center; Iași: Palas Mall; Sibiu: Shopping City Promenada Mall; **ICON** – Băneasa Shopping City; **I.D. SARRIERI** – București Mall; Băneasa Shopping City; **KOTON** – Băneasa Shopping City; București Mall; AFI Palace Cotroceni; Plaza Mall; Unirii Shopping Center; **MANGO** – Băneasa Shopping City; București Mall; Plaza Mall; AFI Palace Cotroceni; **MASSIMO DUTTI** – Băneasa Shopping City; AFI Palace Cotroceni; Cluj: Iulius Mall; **MARKS&SPENCER** – București Mall; Băneasa Shopping City; **MAX MARA** – Calea Victoriei nr. 122A; **MELI MELO** – Carrefour Orhideea, Auchan Titan, Carrefour Feeria, Cora Pantelimon, City Mall, Cora Lujerului, Sofitel, Piața Dorobanți nr. 5, Calea Moșilor nr. 223, Piața Romană nr. 9; **MOSCHINO** – Calea Dorobanților nr. 181; **NEW LOOK** – Băneasa Shopping City, parter; București Mall; Plaza Mall; **NEW YORKER** – AFI Palace Cotroceni; **OPTICRIS** – București Mall; Băneasa Shopping City; **OTTER** – Plaza România; Carrefour Orhideea; Carrefour Feeria; București Mall; **OXETTE** – București Mall; Băneasa Shopping City; **PANDORA** – AFI Palace Cotroceni; București Mall; Băneasa Shopping City, Promenada Mall; **PARFOIS** – Plaza România; București Mall; Băneasa Shopping City; **PULL&BEAR** – Băneasa Shopping City; Plaza România; **ROBERTO CAVALLI** – Grand Avenue J.W. Marriott Hotel, Calea 13 Septembrie nr. 90; **SPORT/COUTURE** – Băneasa Shopping City; **STEFANEL** – Mario Plaza; Hotel Marriott; București Mall; AFI Palace Cotroceni; Calea Victoriei nr. 8; Constanța: City Park Mall; Iași: Palas Mall; Timișoara: Iulius Mall; Brașov: str. Republicii nr. 53, parter; **TEILOR** – Băneasa Shopping City; AFI Palace Cotroceni; **THE PLACE** – Calea Dorobanților nr. 102-110; **TOSCA BLU** – Carrefour Feeria; **TRIUMPH** – Băneasa Shopping City; București Mall; AFI Palace Cotroceni; Plaza Mall; **VALENTINO** – Grand Avenue J.W. Marriott Hotel, Calea 13 Septembrie nr. 90; **ZARA** – Băneasa Shopping City; București Mall; AFI Palace Cotroceni; Plaza Mall.

frumusețe

A&D PHARMA – str. Ciobanului nr. 133, Mogoșoaia-Ilfov; **AVON COSMETICS ROMÂNIA** – Serviciul Clienți 021/311.85.55, *www.avoncosmetics.ro*; **BEIERSDORF ROMANIA (NIVEA)** – Calea Șerban Vodă nr. 133, corp C, et. 2; **BETTY BLUE** – Piața Unirii, str. Sf. Vineri – Baia de Fier nr. 10, et. 1; **COQUETTE** – str. Serghei V. Rahmaninov nr. 23; Cluj-Napoca: str. I.C. Brătianu nr. 17; **COSROM COSMETICS** – str. Al. Vitzu nr. 39B; **COTY COSMETICS ROMÂNIA** – Victoria Business Park Building, șos. București - Ploiești nr. 73-81, corp 2, parter; **COSMETICS ORIFLAME ROMÂNIA** – str. Horia Măcelariu nr. 61-81; **EPCD ROMÂNIA DIOR PARFUMS** – str. Cehov nr. 2; **ESTÉE LAUDER/CLINIQUE/ARAMIS/MAC** – str. Ion Mincu 33; **EVERET ROMÂNIA SRL** – strada Viișoarei nr. 8, București; **HEALTH&BEAUTY INTERNATIONAL** – Intrarea Docherilor nr. 3; **HENKEL ROMANIA S.R.L.** – str. Ioniță Vornicul nr. 1-7; **INA INTERNATIONAL (MARIONNAUD, INA, PRIVILEGE)** – Calea Floreasca nr. 60, et. 2; **MARIONNAUD** – AFI Plaza Cotroceni; **INA MAGHERU** – str. C.A. Rosetti nr. 14-16; **PRIVILEGE** – Unirea Shopping Center, parter, Corp Central, *www.inainternational.ro*; **IVATHERM** – str. Argentina nr. 33, ap. 1; **L'ORÉAL ROMÂNIA** – Calea Floreasca nr. 169 A, et. 6; **LUXCOM STYLE** – str. Ion Minulescu nr. 9; **NIRAN** – șos. Viilor nr. 19 bis; București Mall; Constanța: Tomis Mall; Iași: Iulius Mall, et. 5; **DOUGLAS** – Calea Rahovei nr. 266-268; Electromagnetica Business Park, clădirea 61, et. 1; **PROCTER & GAMBLE** – bd. Dimitrie Pompeiu nr. 9-9A, clădirea 2A; **SARANTIS ROMANIA SA**, șos. Olteniței nr. 249, Popești Leordeni, Ilfov, +40 21 317 03 17; **SEPHORA** – str. Vulturilor nr. 18-18 A, et. 3; **THE BODY SHOP** – Bucuresti Mall, Sun Plaza, Unirea Shopping Center, AFI Palace Cotroceni, Baneasa Shopping City, Promenada, Iulius Mall (Timisoara), tel.: 021.233.91.14 , *www.thebodyshop.ro*; **TOP LINE EUROPA SRL** – bd. Regina Maria nr. 14, București; **UNILEVER ROMÂNIA** – șos. București-Ploiești nr. 42-44, clădirea B, et. 4; **YVES ROCHER** – str. Nerva Traian nr. 9, bl. M67, sc. 1, ap. 4.

deco

EXOTIQUE – Splaiul Unirii nr. 96; Brașov: Calea București nr. 281; **IKEA** – șos. București - Ploiești nr. 42 A. **KARE** – șos. București - Ploiești 44C; **KIKA** – str. Comerțului nr. 1; **NEOSET** – șos. București Nord nr. 7, Pipera.

CE AM ÎNȚELES DIN 2016?

A fost un an ciudat, de la care am așteptat multe lucruri, însă am primit cu totul altele. Pentru că m-am hotărât să văd partea plină a paharului, o să ciocnesc în cinstea tuturor lecțiilor pe care le-am învățat.

ÎMI AMINTESC PERFECT NOAPTEA ÎN CARE AM INTRAT ÎN 2016: priveam cerul plin de artificii și mi-am spus: „Asta chiar o să fie un an minunat". Aveam o grămadă de planuri în minte și tânjeam după o schimbare în bine, nu numai pentru mine, ci și pentru familia mea. Mi se părea că 2015 fusese atât de intens, nu neapărat într-un sens bun, încât meritam puțină liniște și fericire. Bineînțeles că 2016 nu a fost numai lapte și miere, dar asta nu înseamnă că a fost un an prost. Nu am bifat lucrurile pe care le plănuisem, dar am bifat altele, complet neplănuite, care mă fac să zâmbesc și să privesc cu optimism spre 2017. A fost un an plin de învățăminte, și mi-am dat seama că e bine să le scriem pe o foaie, ca să le recitim din când în când. Altfel, o să le uităm și o să rămânem cu senzația că 2016 a fost „naspa" cap-coadă. Dar nu există așa ceva.

#1 TOTUL ȚINE DE INTERPRETARE

Fericirea, ca și nefericirea, este de multe ori o alegere. Oricât de prost ar merge lucrurile, cu siguranță poți identifica măcar câteva experiențe frumoase care te ajută să restabilești confortul emoțional. La începutul lui 2016 am plănuit să-mi fac cadou o excursie la Barcelona, un oraș cu care simt că rezonez atât de mult, chiar dacă nu-l cunosc, în parte datorită scriitorilor spanioli, pe care îi ador. Dar, ghici ce, n-am ajuns la Barcelona. Însă s-a întâmplat să ajung la Roma fără să plănuiesc neapărat acest lucru, și a fost o experiență care nu doar m-a bucurat, ci m-a ajutat să înțeleg multe lucruri despre mine.

#2 NU EXISTĂ BĂRBATUL IDEAL

E, de fapt, o poveață pe care a rostit-o o prietenă recent, în timp ce tremuram de frig în stația de autobuz. Recunosc că am idealizat iubirea, că au fost ani în care am crezut că voi găsi un bărbat care va fi jumătatea mea perfectă – atrăgător, dar și sensibil, inteligent, altruist, ambițios, bla bla bla. 2016 m-a zdruncinat un pic. Am mai crescut, am ieșit la mai multe întâlniri, și mi-am dat seama că bărbatul pe care-l căutam era un personaj, nu o persoană reală. Nu sunt nici acum de acord cu ideea de a-ți înghiți frustrările doar ca să ai o relație, dar sunt aspecte pe care le poți îmbunătăți dacă ești realistă și lupți pentru omul de lângă tine.

#3 EȘTI MAI PUTERNICĂ DECÂT ȚI IMAGINEZI

Au fost momente în 2016 când mi-am spus: „Gata, nu mai pot. N-am de ales, trebuie să renunț". Dar ceva m-a făcut să mă ridic și să merg mai departe, încet, dar sigur, chiar și fără prea multă convingere. Și până la urmă am reușit să duc la capăt lucruri de care nu mă credeam în stare. Așa am înțeles că uneori ne putem limita singuri orizonturile, fără să ne dăm seama, pentru că pur și simplu nu știm cât de capabili suntem. Vorba unui profesor din liceu, de care îmi amintesc și acum cu drag: „Insistă și-ți ieșe!".

FOTO: GETTY IMAGES.
Text: Nicoleta Ițcuș

Comenzi: office@gracecc.ro - 0720 196 456 Shop: Parter, Băneasa Shopping City Facebook.com/GraceCoutureCakes

Familie

Vreau să fiu pregătit pentru sărbători de poveste

Fibră TV Mobil

Orange Open 25

- 6 luni gratuit pentru serviciile fixe
- 100 GB net 4G bonus

Sună la 0800 400 400 sau vino în magazine.

orange

It's all about what matters to you

4G

www.orange.ro

TVA inclus. Ofertă valabilă până la 31.01.2017, cu posibilitate de prelungire. Oferta este disponibilă pentru abonații Orange în cazul prelungirii contractului de voce mobilă pe un abonament din oferta curentă începând cu Orange Me 14, cumulat cu activarea abonamentelor Home Net 500 și Home TV Global pe 24 luni. Reducerea față de prețul standard cumulat al abonamentelor este de 11,5 €/lună. Bonusul de 100GB net 4G se alocă o singură dată și este valabil pe perioada contractuală.